



Universidad César Vallejo

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Efectividad de un programa sobre manejo de emociones, estrés e irritabilidad en
padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTORES:

Mestas Coila, Elena (orcid.org/0000-0002-0169-3078)

Torres Marchan, Jhonny Cristian (orcid.org/0009-0000-9270-2437)

ASESOR:

Mg. Quintana Peña, Alberto Loharte (orcid.org/0000-0003-4305-137X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

PIURA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, QUINTANA PEÑA ALBERTO LOHARTE, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Efectividad de un programa sobre manejo de emociones, Estrés e Irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023", cuyos autores son TORRES MARCHAN JHONNY CRISTIAN, MESTAS COILA ELENA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 09 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
QUINTANA PEÑA ALBERTO LOHARTE DNI: 25592284 ORCID: 0000-0003-4305-137X	Firmado electrónicamente por: ALQUINTANAQ el 19-08-2024 19:35:49

Código documento Trilce: TRI - 0856505





Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, MESTAS COILA ELENA, TORRES MARCHAN JHONNY CRISTIAN estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efectividad de un programa sobre manejo de emociones, Estrés e Irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ELENA MESTAS COILA DNI: 02432586 ORCID: 0000-0002-0169-3078	Firmado electrónicamente por: EMESTAS71 el 09-08-2024 12:02:41
JHONNY CRISTIAN TORRES MARCHAN DNI: 47251862 ORCID: 0009-0000-9270-2437	Firmado electrónicamente por: JHONNYT el 09-08-2024 14:51:58

Código documento Trilce: TRI - 0856503

Dedicatoria

Dedico este trabajo a los niños, niñas, maestros ,maestras , padres y madres de familia quienes en esta etapa de mi vida me acompañan y es en quienes me inspire para estudiar esta carrera profesional viviendo cada problema personal que atraviesan y no poderlos apoyar desde el ámbito profesional.

También quiero dedicar este trabajo a mi hija Celene, que me inspiró en concretar mis anhelos mis metas trazadas con quienes algunas veces no pude compartir momentos de familia, pero estoy segura que saben comprender y que cada uno de mis logros son también logro de ellos , los amo.

Elena Mestas Coila

Dedico este estudio a mi madre Esterfilia Marchan por el amor incondicional y el apoyo que me brindó en todo momento. También a mis hermanas Karina y Carla por ser tan buenas conmigo, por sus grandes deseos.

Jhonny Cristian

Agradecimiento

Agradecemos a las madres cuidadoras del Colectivo de Familiares cuidadores de la región Piura quienes son un ejemplo de lucha del día a día que con múltiples limitaciones llevan adelante a sus familias y algún miembro de la misma con discapacidad.

Jhony y Elena

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	ii
Declaratoria de Originalidad de los Autores	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	12
III. RESULTADOS	18
IV. DISCUSIÓN	21
V. CONCLUSIONES.....	24
VI. RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS.....	34

Índice de tablas

Tabla 1 Niveles de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones.....	18
Tabla 2 Dimensiones de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones	18
Tabla 3 Estadísticos de prueba para el pre test y post test de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023	20

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo general: Determinar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones en el control de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023. Fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, exploratorio y con diseño pre experimental, transversal, apoyándose en una muestra de 40 padres cuidadores de niños con discapacidad. En los resultados: se utilizó la prueba estadística de rangos de Wilcoxon y se obtuvo un resultado de $z=-5.098$ con un valor de p igual 0.000 que es mínimo al resultado del nivel de significancia ($pvalor<0.05$). esto significa que se acepta la hipótesis general y se rechazó la hipótesis nula. Entonces existe evidencia estadística científica suficiente para mostrar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023. Se identificó el estrés de los padres cuidadores y desconocen cómo se maneja el estrés y las emociones hacia el cuidado de niños con discapacidad. Se describió el estrés de los padres cuidadores que se ha favorecido el manejo del nivel de estrés en los padres cuidadores de niños con discapacidad después de haber aplicado las cuatro sesiones del programa. Se conoció las diferencias existentes del estrés de los padres cuidadores de niños con discapacidad, antes y después del programa para el manejo de emociones, estrés e irritabilidad.

Palabras clave: Discapacidad, efectividad, estrés, manejo emociones, programa.

Abstract

The general objective of this study is: Determine the effectiveness of an educational program on emotion management in the stress control of parents caring for children with disabilities - Piura, 2023. It was a quantitative, descriptive, exploratory study with a design pre-experimental, cross-sectional, based on a sample of 40 parent caregivers of children with disabilities. In the results: the Wilcoxon rank statistical test was used and a result of $z=-5.098$ was obtained with a p value equal to 0.000, which is minimum to the result of the significance level (pvalue <0.05). This means that the general hypothesis is accepted and the null hypothesis was rejected. So, there is sufficient scientific statistical evidence to show the effectiveness of an educational program on the management of emotions and stress in parent caregivers of children with disabilities - Piura, 2023. The stress of parent caregivers was identified and they do not know how stress is managed and emotions towards caring for children with disabilities. The stress of the caregiver parents was described, which has favored the management of the stress level in the parent caregivers of children with disabilities after having applied the four sessions of the educational program. The existing differences in stress of parents caring for children with disabilities were known, before and after the educational program for emotional management.

Keywords: Disability, effectiveness, stress, emotional management, educational program.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente la cifra de niños que padecen discapacidad aumentó significativamente en los últimos años. Cuando un niño es diagnosticado con alguna discapacidad en su evaluación independientemente del tipo de diagnóstico afecta la preocupación de los familiares en el hogar (Yilmaz & Küçük Alemdar, 2021), ya que un niño o adolescente con un desarrollo diferente es incapaz de realizar las actividades diarias (Javalkar et al., 2018) o por redistribución de roles. Cambios en la estructura familiar de tareas, por modificaciones en reglas, restricciones o jerarquía. Asimismo, cualquier subsistema familiar se vuelve vulnerable, especialmente el subsistema familiar de hermanos, donde la calidez relacional y las respuestas conductuales varían (Lima-Rodríguez et al., 2018).

A nivel mundial, según los reportes del “Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia” (UNICEF) describió que existen un promedio de 240 millones de niños con discapacidad en todo el mundo y describió que uno de cada diez niños tiene relación con una serie de indicadores de bienestar como salud, nivel educativo, protección. Este informe menciona que 42 de los países presentan indicadores de bienestar infantil y refiere: 24% de los niños con menos posibilidades de recibir atención de salud temprana, 42% con menos posibilidades de tener conocimientos para leer, escribir y matemáticas. 25% con posibilidad de padecer ernaciación y 34% de poseer retraso en el crecimiento, 53% con posibilidad de infecciones respiratorias agudas, 49% de no asistir nunca a la escuela, 51% de no sentirse felices, 41% sentirse discriminado, 32% de tener castigos corporales (UNICEF, 2020).

Investigaciones a nivel de jurisdicciones latinoamericanas con incidencia en América del Sur han demostrado que en la familia de niños con discapacidad se cambia su dinámica puesto que se necesita de impulso mayor para la interacción, dedicación y priorizar el ingreso económico para tener acceso a mejores servicios de salud (Su et al.,2018). Esto implica que se realicen cambios parenterales, a nivel psicológico e integral generando un rol de cuidador para cubrir dichas necesidades que amerita el cuidado de un niño en condiciones especiales (Schiller et al.,2021).

A nivel nacional, según los reportes estadísticos en Perú de personas con discapacidad a la fecha del 2023 existen alrededor de 3 millones 209 mil 261 ciudadanos con diagnóstico de discapacidad. Además, describe que son más mujeres que hombres que presentan la discapacidad y afecta más a los adultos mayores con el 40.1% Mientras que la cantidad según el grupo etario de los niños de cero a cinco años es de 7880 (INEI, 2023).

A nivel regional, Llanos (2020) en Piura, propuso un programa para la disminución del síndrome de estrés en 72 docentes ecuatorianos y tuvo como 3 de dicho programa y la reducción de más de 50% del nivel de estrés e irritabilidad.

Tomando en cuenta que, el cuidado de un niño con necesidades de discapacidad es una condición muy exigente porque requieren más cuidados que los niños con un desarrollo típico. Se ha demostrado que pueden surgir problemas psicológicos entre padres. Los más destacados son: ansiedad, depresión y estrés; especialmente en el contexto de Piura. Encontrado en los padres: 81,5% síntomas de ansiedad, 21,2% síntomas de depresión y condiciones relacionadas con los indicadores como por ejemplo el estrés, el 35,1% cree que se siente más estresado ahora que antes del diagnóstico con discapacidad (Fundación Baltazar y Nicolás,2021).

A nivel local, en las constantes visitas realizadas a diversas organizaciones sociales durante el periodo de prácticas en la carrera de psicología se identificó una organización social de cuidadores de niños con discapacidad que los llevaban a sus controles médicos, acompañamiento de sus terapias y preparación de sus alimentos. En las constantes comunicaciones con los cuidadores manifestaban: “sentirse cansados, estresados y no toleraban mucha presión”, habían perdido peso y tenían dolores musculares. Existía orientación con los padres para animarlos en su proceso de manera asertiva. Por ende se creó la necesidad de estudiar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad.

Es por ello que resulta importante estudiar las necesidades que tienen los cuidadores de estos niños, ya que, al afrontar la situación de discapacidad en un niño, tiene un gran impacto en la familia. Siendo los cuidadores quienes se

enfrentan diariamente con desafíos emocionales y físicos que demanda la atención de un niño con discapacidad.

Cabe mencionar, el planteamiento de la interrogante general: ¿Cuál es la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023?

Y tomando en cuenta la justificación teórica, fundamentada tres teorías: La primera teoría del déficit del autocuidado de la investigadora Dorothea Orem. La segunda teoría referida a la de programa y la tercera es la teoría de la mente de los autores Premack y Woodruff. La justificación a nivel práctico, contribuye a la aplicación de las técnicas y herramientas desarrollada en sesiones educativas para el manejo de emociones y nivel de estrés en los cuidadores de menores con discapacidad. La relevancia social, favorece a los cuidadores de menores con discapacidad para tener un buen manejo de emociones y afrontamiento del estrés que contribuya a la familia en especial a los padres de familia para fortalecer las habilidades sociales. La justificación a nivel metodológico, se empleó instrumentos validados por juicio de expertos y con alta confiabilidad.

En ese sentido, se presenta el objetivo general: Determinar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones en el control de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023. Objetivos específicos: Describir los niveles de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones. Identificar las dimensiones de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones.

Los estudios que se realizaron internacionalmente fueron las siguientes: Yunga (2021) en Ecuador identificó estrategias de manejo del estrés entre padres que cuidan a niños con discapacidad intelectual. Se trata de un estudio descriptivo de métodos mixtos en una muestra de 32 padres. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los cuidadores se centraron en las decisiones y las emociones. Se refiere al diagnóstico temprano de las discapacidades infantiles, con énfasis en la corrección parenteral. Se concluyó que estas estrategias se asociaron con características emocionales de los

cuidadores que brindan apoyo positivo para la aceptación temprana de la discapacidad de su hijo.

Zapata (2021) en Argentina llevó a cabo una investigación que se centró en la relación entre la sobrecarga del cuidador y las estrategias de afrontamiento del estrés en padres que cuidaban a sus hijos con diagnóstico de autismo. Este estudio se caracterizó por ser cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, y se basó en una muestra de 35 padres cuidadores. De acuerdo con los resultados obtenidos, aunque aún no se han demostrado niveles elevados de carga para los cuidadores, es evidente que estos niveles están vinculados con estrategias de afrontamiento desadaptativas en niños y jóvenes con autismo. Conclusión: La estrategia de afrontamiento más frecuentemente utilizada por los padres y las madres fue la propositiva.

González (2019) en Panamá, determinó en cuidadores con menores que tuvieron necesidades especiales que sufrieron estrés para identificar el estado de salud emocional. Fue un estudio exploratorio apoyándose en una cantidad muestral de 25 integrantes. Resultados: el nivel de estrés de tipo leve fue del 4%, del nivel moderado con 20% y del nivel severo con el 76%. Se concluye que los padres de los menores con necesidades especiales tuvieron un nivel de estrés de tipo severo.

Husni (2018) en Jordania realizó un estudio para evaluar el nivel de estrés y comunicación de los cuidadores de padres de niños con síndrome de Down y de diagnóstico de autismo, identificaron y utilizaron estrategias de afrontamiento y comparar su nivel de estrés con el de los padres de niños con autismo. Fue un estudio cuantitativo, transversal y no experimental en una muestra de 23 padres y 23 niños. Los resultados mostraron diferencias entre los grupos. Los padres de niños autistas son los más estresados. Los padres de niños con síndrome de Down son los que menos estrés tienen. Conclusión: Todos los padres de la muestra utilizaron la religión principalmente como estrategia de capacidad de afrontamiento.

Villavicencio et al. (2018) en España, realizaron un estudio de análisis de las emociones y sentimientos de los padres cuidadores en niños con discapacidad, al recibir un diagnóstico. Fue un estudio observacional, analítico que determinó el

análisis psicológico del proceso de duelo y su impacto en las emociones de las personas involucradas, apoyándose en 22 padres. Resultados: el agotamiento emocional de los padres tras el diagnóstico de la discapacidad de su hijo, junto con la frustración que experimentaban cuando no se cumplían las expectativas, conducían al deterioro de los sistemas familiares, principalmente de las relaciones de comunicación emocional.

Las investigaciones que se realizaron a nivel nacional fueron las siguientes: Soto (2023) en el Callao, tuvo como propósito la identificación de los recursos psicológicos utilizados en personas que cuidan a menores con diagnósticos de discapacidad tipo intelectual en la provincia constitucional del Callao. La muestra se conformó por 221 padres. El método fue cuantitativo y descriptivo. Los resultados mostraron que las herramientas centradas en la resolución de problemas obtuvieron puntuaciones más altas y utilizaron expresiones emocionales menos abiertas. Se concluyó que la estrategia más utilizada estuvo enfocada a la resolución de problemas, mientras que la estrategia menos utilizada fue la expresión emocional abierta.

Salazar (2019) en Huancayo, tuvo como propósito la determinación del nivel de dependencia de la residencia y la capacidad de afrontamiento del problema del estrés en los padres cuidadores de niños con necesidades especiales. Fue un estudio no experimental, que tuvo un solo transversal, descriptivo y de diseño correlacional con una cantidad muestral de 105 participantes que eran cuidadores de menores con diagnóstico de discapacidad nivel severo. Resultados: mostraron que la resiliencia de los padres cuidadores y el afrontamiento del estrés fueron moderados, el 44,8%, el 36,2% de los padres fue bajo y moderado, y el 12,4% de los padres fue moderado. Se trata de estrés alto y medio respectivamente, además, el método de afrontamiento más destacado es centrarse en la resolución de problemas, que supone un 35,2%. Resultó que existe una correlación de tipo significativa (cuando el resultado de $p < 0,05$) entre la variable resiliencia y la variable del afrontamiento del estrés. Se concluye llevar a cabo un estudio para investigar las atribuciones utilizadas por los padres de niños con discapacidades severamente diagnosticadas.

Rodríguez de Castillejo (2018) en Lima, determinó la relación entre el estrés parental y los estilos de afrontamiento en padres de hijos con síndrome de Down, llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. La muestra consistió en 54 padres cuidadores. Los resultados revelaron que las puntuaciones de estrés parental se encontraban dentro de los niveles normales. Asimismo, se identificaron las estrategias de afrontamiento más utilizadas, las cuales incluyen la planificación, la aceptación, la limitación y la búsqueda de soluciones instrumentales. Se concluyó: se logró determinar que existe relación entre el estrés parental y los estilos de afrontamiento en padres de hijos con síndrome de Down

Aguerre et al. (2018) en Iquitos y Lima, tuvieron como objetivo la exploración de las percepciones y experiencias de los cuidadores de personas con discapacidades. Fue un estudio mixto cuanti-cualitativo, apoyándose en 20 cuidadores de personas con discapacidad y 14 informantes de las ciudades Iquitos y Lima. Los resultados fueron los siguientes: los entrevistados describieron falta de apoyo en el momento del diagnóstico, malas formas de afrontamiento, falta de educación y sensibilización de la comunidad, discriminación y estigmatización, barreras geográficas y socioeconómicas, deseo de oportunidad para sensibilizar los derechos y capacidades inclusivas con diagnóstico de discapacidad. Se concluyó que la falta de apoyo emocional, de información en los cuidadores de personas con discapacidad influye el estado socioeconómico más bajo y existió falta de visibilidad de personas con discapacidad en Iquitos y Lima.

Ramos y Yucra (2018) en Arequipa, determinaron el nivel de dependencia entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés en madres cuidadoras de niños con discapacidad. La investigación fue de tipo descriptiva cuantitativa y correlacional. La cantidad muestral se conformó por 47 madres de niños con diagnóstico de discapacidad severa. Resultados: mostraron una correlación significativa entre la resiliencia de las madres cuidadoras y los estilos de afrontamiento, que era alta: el 74,5% de las madres podían enfrentar las discapacidades o deficiencias de sus hijos a diario mientras participaban en el cuidado infantil necesario. Conclusión: se determinó el nivel de dependencia entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés en madres cuidadoras de niños con discapacidad.

Las investigaciones que se realizaron a nivel local fueron las siguientes: Alor (2023) en Piura determinó la eficacia de la implementación de un programa de educación para padres de menores con diagnóstico de autismo. Se trató de un estudio que utilizó métodos cuantitativos, registros longitudinales y un diseño cuasiexperimental. Se desarrolló y aplicó un programa que constó de ocho lecciones a 20 padres de niños autistas. Los participantes obtuvieron buenos resultados en el seguimiento y, en general, el programa de capacitación aumentó significativamente el conocimiento y la participación entre los niños con autismo. Conclusión: Se obtuvieron cambios de puntuación para cada dimensión variable, sin embargo, se encontraron diferencias significativamente en estadística en la dimensión de actividad de rehabilitación.

Piscoya (2022) en Piura, elaboró un programa de cognición – conductual implicando tener el correcto manejo de las actitudes negativas en los cuidadores de niños con autismo. Fue un estudio de tipología no experimental, descriptivo y propositivo, apoyándose en una muestra de 56 cuidadores. Resultados: la distribución por género de los involucrados, las mujeres representaron el 79,3% (27 personas), los hombres el 20,6% (7 personas) y la aceptación fue baja, de los cuales el 35,3% fueron mujeres y el 8,8% hombres nivel medio de sobreprotección. La dimensión se encuentra en un nivel medio, 32,4% para mujeres y 11,8% para hombres; la dimensión rechazo se encuentra en un nivel bajo, 32,4% para mujeres y 11,8% para hombres 14,7%. Se concluyó: se elaboró un programa de cognición – conductual implicando tener el correcto manejo de las actitudes negativas en los cuidadores de niños con autismo

La investigación realizada por La Torre y León (2021) en Piura reveló una conexión entre el manejo del estrés y la salud mental en padres de familia de primaria. Este estudio se basó en métodos cuantitativos y adoptó un diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra fue 70 padres, tanto hombres como mujeres (26 hombres, 44 mujeres), con edades comprendidas entre los 17 y 56 años ($M = 30,6$; $SD = 7,12$), participaron en el estudio. Los resultados principales indicaron que el afrontamiento del estrés, caracterizado por un enfoque centrado en el problema ($Rho = 0,371$) y un enfoque centrado en la emoción ($Rho = 0,342$), se relacionó directa y significativamente ($p < 0,01$) con la salud mental. Además de los estilos mencionados, también se encontraron relaciones a nivel de dimensión.

Se concluye: Las estrategias de afrontamiento dominantes incluyeron la religiosidad, la reinterpretación y la planificación activa, las cuales se asociaron con una salud mental óptima.

En la segunda parte del marco teórico se describe las definiciones de las variables. La primera es la efectividad de un programa se conceptualiza como la capacidad de poder obtener un resultado mejor en la menor cantidad de tiempo brindando un servicio o programa eficiente, que alcance los objetivos y que se muestre eficaz. Este tipo de logro de considera en un programa (Alor, 2023).

Mientras que el programa se define como aquel que permite organizar y detallar el proceso para lograr la enseñanza de naturaleza informativa y aprendizaje que permita el logro de objetivos alcanzables y con un lenguaje proposicional se refiere a acciones tomadas para la enseñanza de quien recibe la programa y de quien la proporciona. Este proceso corresponde a la participación de un terapeuta emocional como educador y los padres como involucrados en el estudio (Ramos & Yucra, 2018).

Para Zapata (2021) define a la efectividad de un programa como el proceso que imparte conocimiento y brinda información sobre los pasos que debes seguir los participantes para lograr un objetivo en común y es necesario tener en cuenta que el proceso se realice de principio a fin con el compromiso que se ejecuten las sesiones completas y con ello medir la efectividad de su realización.

Las dimensiones de la variable de efectividad de un programa se describen en la planificación, definido como las acciones que se necesitan para la elaboración de las sesiones que se programan en el programa con los materiales a emplear, los responsables de las actividades, los tiempos y las acciones que realizarán los participantes.

La segunda dimensión es la organización que se define como la aplicación de cuatro sesiones educativas, la primera sesión describe la aceptación, la segunda sesión se basa en mencionar la sobreprotección, la tercera sesión que consta de un programa sobre la sobre indulgencia y la cuarta sesión que amerita la exposición del rechazo.

La tercera dimensión es la evaluación a través de la elaboración de fichas de retroalimentación en la sesión y conta también de la evaluación general al culminar la realización del programa.

Por otra parte, la segunda variable a cerca del manejo de emociones y estrés como la habilidad de reconocer los sentimientos y poder controlar las emociones que emanen, con ello aprender a tener automotivación y auto entusiasmo que logre afrontar una situación difícil o desagradable, para conseguir una meta, llevándolo en confianza consigo mismo y fortaleciendo sus capacidades de optimismo. Esto involucra capacidades asertivas y de empatía para comprender los sentimientos de los demás obteniendo una relación social con los demás (Balboa, 2020).

Aguerre (2020) define al manejo de la patología estrés para cuidadores en menores con diagnóstico de discapacidad la experiencia que genera estrés por parte de los padres y de las familias, por los sentimientos de depresión, ansiedad cuando los niños poseen una discapacidad severa física o mental y se hace difícil las habilidades de afrontamiento.

Los niveles elevados de estrés en los padres que sufren problemas en sus emociones y psicológicos. Dichos estudios describen las dificultades que atraviesan a la hora de cuidar a sus hijos con discapacidad y las estrategias para gestionar el estrés lo definen como la experiencia relacionada al cansancio y la frustración (Villavicencio et al., 2018).

Investigaciones relacionadas al tema describen los métodos de afrontamiento en grupos. El primer grupo determina la capacidad de solución de problemas usando estrategias para cambiar al estrés de forma asertiva y el segundo grupo basado en el manejo de emociones con estrategias a reducir los sentimientos de angustia generados por el estrés (Correia, 2019).

Estudios recientes en cuidadores de menores con diagnóstico de discapacidad se pudo examinar la interacción centrándose el efecto en la satisfacción de la necesidad del niño y no se considera el efecto de satisfacción en los cuidadores, obteniéndose resultados de angustia, negación al diagnóstico, uso de método para capacidad de afrontamiento para superar los problemas y obtener mejores resultados en cuanto a la salud mental a medida que se han involucrado de forma

asertiva los padres a través de acciones educativas promovida por un manejo psicológico (Manjarrés & Hederich, 2018).

Se conoce que, cuidadores de niños con discapacidad tienen carga de estrés. La presencia de apoyo para afrontar la situación puede reducir el riesgo de depresión de los padres, y tomando en cuenta otras psico-patologías han descubierto que la evitación pasiva y la adaptación a situaciones religiosas o de negación se asocian significativamente aumentando la cantidad del nivel de estrés, de la ansiedad y de la depresión en los padres (Sur et al., 2021).

Es importante sobre cómo abordar las inquietudes de los cuidadores de menores con discapacidades es escasa y aún quedan muchas preguntas sin respuesta. Aunque algunos estudios han investigado la relación entre diversas estrategias de afrontamiento y la angustia y el bienestar de los padres en familias con niños discapacitados, aún no se ha determinado si los efectos de estas estrategias de afrontamiento en los resultados de la crianza están influenciados por las características específicas del niño (Alor, 2023).

Operacionalmente la variable de estrés y control de emociones se definen las formas y estrategias por las cuales se atienden los sentimientos y el estrés para poder afrontarlos. Se aplicará un instrumento de 60 ítems como pretest, antes de la realización de las sesiones educativas y luego se volverá a aplicar el mismo instrumento como post test. Se apoyará en tres dimensiones: estrategias enfocadas en el problema, estrategias enfocadas en las emociones, estilo de afrontamiento del estrés.

La primera dimensión de esta segunda variable comprende las estrategias enfocadas al problema, definidas como las actividades o acciones externas del problema y las acciones internas por la cual la persona afronta en el inconveniente que tiene para el manejo de sus emociones y el estrés.

La segunda dimensión son las estrategias enfocadas en las emociones definiéndolas como las aquellas capacidades de auto- fortaleza y apoyo en la búsqueda de diferentes soluciones para poder llevar a cabo la regulación de las emociones y que no afecten a la persona en cuanto a su salud mental llevando el mencionado proceso.

La tercera dimensión son los estilos de afrontamiento del estrés, definido como la capacidad de desarrollo personal, manejo positivo y manejo asertivo que adoptan las personas para la respuesta al inconveniente suscitado en el control del estrés

En lo que corresponde a las teorías del estudio. Se identificó la teoría del déficit de autocuidado de la investigadora Dorothea Orem, que lo describe existe una relación entre la necesidad de la capacidad de cuidarse uno mismo como un comportamiento terapéutico y de características humanas donde desarrolle aptitudes sanitarias (Lima et al, 2018).

Esta teoría nos describe la capacidad que tiene el ser humano para poder adaptarse a las modificaciones que se presentan y producir en su entorno. Considerando esos cambios en los padres cuidadores de los menores con discapacidad sobre el proceso de adaptación para cuidar de sus menores hijos y se expone a exceder su capacidad para responder, convirtiéndose en un agente de autocuidado porque proporciona cuidados a los niños que tiene a su cargo y pueden satisfacer sus necesidades de salud. Sin embargo, emociones y sentimiento como temor y ansiedad pueden producir que la persona no acceda a sus hábitos de autocuidado en sí mismo.

Otra teoría que se asocia al estudio es la teoría del programa que implica fundamentos sociales. Esta teoría hace referencia a lo que se desea tener con eficacia, eficiencia y calidad en un proceso de programa a nivel grupal o comunitario en diversos ambiente públicos o privados considerando las experiencias y los conocimientos previos, las alternativas de actuación más frecuentes y los referentes para alcanzar los fines (Sur et al.,2021).

La teoría de la mente de los autores Premack y Woodruff, describe la capacidad de comprensión y percibir las conductas manifestadas, las intenciones y emociones, así como las creencias y los pensamientos de las personas, considerando sus estados mentales y la forma existente de un punto de vista diferente al de una persona (Padilla,2020).

Y como hipótesis general fue: la hipótesis general: Existe efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023

II. METODOLOGÍA

Tipo, enfoque y diseño de investigación: La investigación fue aplicada. Caracterizada por la búsqueda de la aplicación y en la utilidad del conocimiento que fue adquirido simultáneamente con conocimientos implementados y sistematizados en la práctica basada en hechos fundamentales (Cajo, 2020).

Se presentó como un estudio cuantitativo porque pudo evaluar objetivamente la capacidad de recolección de datos y probar la hipótesis mediante medidas numéricas que permitieron analizarla estadísticamente, la situación y los recursos requeridos por los objetivos y el problema a resolver. investigarse (Hernández et al., 2019). Como resultado, este estudio utilizó una metodología aplicada

Se utilizó el nivel de investigación descriptivo porque fue útil comprender la descripción de cada variable y las dimensiones de sus componentes. Dado que se llevó a cabo el método científico para probar las hipótesis, fue importante señalar que se utilizó el tipo de estudio (Cajo, 2020).

Según Hernández (2019), el aprendizaje exploratorio se utilizó en la investigación teórica para el conocimiento estructurado y tener una capacidad de resolución de problemas basada en los principios y nuevos estatutos del desarrollo.

Las variables se manipularon, fue un estudio con diseño pre experimental (Hernández et al., 2019). La investigación, por lo tanto, describió a las variables con la aplicación de un pre test, luego describió el programa y luego se identificó la variable de manejo de emociones y estrés después del programa.

Variables

Variable dependiente: Efectividad programa. Definición conceptual: Conceptualizada como la capacidad de poder obtener un resultado mejor en la menor cantidad de tiempo brindando un servicio o programa eficiente, que alcance los objetivos y que se muestre eficaz en el logro del estudio. Este tipo de logro de considera en un programa (Alor, 2023). Definición operacional: Operacionalmente se define con la aplicación de cuatro sesiones que serán organizadas para intervenir en el proceso cognitivo que incida en las emociones y en el estrés de los cuidadores de los niños con discapacidad. Para ello se tomará en cuenta las

dimensiones como: planificación, organización y evaluación. Indicadores: En la primera dimensión llamada planificación tiene indicador de elaboración de la sesión del programa. En la segunda dimensión que lleva por nombre organización tiene cuatro indicadores: aceptación, sobreprotección, sobre indulgencia, rechazo. En la tercera dimensión llamada evaluación se encuentran los indicadores como retroalimentación del programa y la evaluación general del programa. Escala de medición: La escala de esta primera variable será nominal. Variable independiente: Manejo de emociones, estrés e irritabilidad. Definición conceptual: Es la habilidad de reconocer los sentimientos y poder controlar las emociones que emanen, con ello aprender a tener automotivación y auto entusiasmo que logre afrontar una situación difícil o desagradable, para conseguir una meta, llevándolo en confianza consigo mismo y fortaleciendo sus capacidades de optimismo. Esto involucra capacidades asertivas y de empatía para comprender los sentimientos de los demás obteniendo una relación social con los demás (Balboa, 2020). Definición operacional: Operacionalmente se define las formas y estrategias por las cuales se atienden los sentimientos, estrés e irritabilidad para poder afrontarlos. Se aplicó un instrumento de 60 items como pretest, antes de la realización de las sesiones y luego se volvió a aplicar el mismo instrumento como post test. Se apoyó en tres dimensiones: estrategias enfocadas en el problema, estrategias enfocadas en las emociones, estilo de afrontamiento del estrés e irritabilidad. Indicadores: Esta variable consta de tres dimensiones. La primera dimensión de estrategias enfocadas al problema tiene dos indicadores: acciones externas del problemas y acciones internas del problema. La segunda dimensión llamada estrategias enfocadas en las emociones con dos indicadores: auto fortalezas y apoyo en búsqueda de ayuda. La tercera dimensión llamada estilos de afrontamiento del estrés con tres indicadores: desarrollo personal, manejo positivo y manejo asertivo. Escala de medición: La escala de medición de esta segunda variable es nominal.

Población y muestra: Baena et al. (2022) hace referencia que la población es un conjunto o un universo que lo integran persona, animales u objetos con similitudes comunes. En la tesis se tuvo como cantidad poblacional a los pares que son cuidadores de menores con diagnóstico de discapacidad del Colectivo de Familiares cuidadores de la región Piura. Total: 100 cuidadores. Para ello se han

tomado como criterios de inclusión: Cuidadores de niños con discapacidad pertenecientes Colectivo Yo Cuido Piura. Cuidadores de niños con discapacidad que firmen el consentimiento informado. Cuidadores de niños con discapacidad sin patología mental que imposibilite la forma de responder. Cuidadores de niños con discapacidad que cuenten con la plataforma de meet y con internet para la asistencia del programa. Criterios de exclusión: Cuidadores de niños con discapacidad que no deseen participar en el estudio. La cantidad muestral según Calero (2020) describe como un pequeño conjunto sacado de la cantidad poblacional, considerando la fórmula de población sea infinita o finita. Por tanto, este estudio contó con una cantidad muestral por conveniencia de 40 papás y/o mamás que muestran ser cuidadores de niños con discapacidad, durante el año 2023. Se realizó el muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple. Es decir que se escogió ese tipo de muestreo para darle la oportunidad a todos los participantes que cuenten con los criterios de inclusión y exclusión y puedan formar parte de la cantidad muestral, siendo escogidos al azar (Celis, 2019)

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se emplearon dos técnicas. La primera técnica fue la evaluación psicométrica y se utilizó el test psicológico que fue elaborado por los autores Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny Cristian. Sobre la variable de efectividad de un programa de manera individual, que permitió medir y luego sistematizarlo. La segunda técnica fue la encuesta de un cuestionario que se midió como pre test y post test del programa. El *Cuestionario abreviado de la “Escala Multidimensional de Evaluación de estilos de manejo de emociones y estrés (COPE)”* y fue creado por los autores Carver, Scheier & Weintraub (1989) y fue adaptado por La Torre Atusparia Lorela (2023) en Lima y respaldado por la Universidad Ricardo Palma

Se utilizaron dos instrumentos. El primero hace referencia al programa, que constó de cuatro sesiones. Y para ello se necesitó de la primera dimensión llamada planificación que comprende la elaboración de las sesiones con sus respectivos materiales, insumos y responsables. La segunda dimensión explicó las cuatro sesiones: aceptación, sobreprotección, sobre indulgencia y rechazo. Cada sesión constó de 60 minutos donde se detalla el tema, se expuso los objetivos de cada

sesión y luego se finalizó con un compromiso para los participantes que puedan asumirlo con responsabilidad y sostenibilidad.

El segundo instrumento fue el *Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de estilos de manejo de emociones, estrés e irritabilidad (COPE)*, que constó de 60 ítems, con una escala de 4 tipos de respuestas: 1="frecuentemente no hago esto en absoluto", 2="frecuentemente hago esto un poco", 3="frecuentemente hago esto bastante", 4="frecuentemente hago esto mucho".

Métodos para análisis de datos: Para realizar el procedimiento del estudio, se empezó realizando coordinaciones con la cantidad muestral de cuidadores del Colectivo de Familiares cuidadores de la región Piura cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión. Para ello tomaron en cuenta la validez y la confiabilidad de los instrumentos. En este proceso se necesitó la validez por profesionales expertos en psicología que puedan dar respaldo a la aplicación de un tipo de cuestionario sobre manejo de emociones y cuestionario de afrontamiento de estrés e irritabilidad. Se llevó a cabo con el consentimiento de cada validador, presentando una carta por la Universidad Cesar Vallejo, sede Piura.

Los resultados de los expertos se reflejaron en lo siguiente: aceptables para los maestros: Mg. Sergio Enrique Valle Ríos. Dr. Julieta Milagros Castillo Sánchez y Mg. Kelly Yanet Munarriz Ramos. En el cálculo de la confiabilidad se tomó en cuenta una prueba tipo piloto al 25% de la cantidad muestral. Siendo un total de 10 cuidadores de niños con discapacidad El resultado del alfa de Cronbach de 0.89. Fue importante mencionar que, se presentó a la universidad y luego de ello se solicitó a través de un documento correspondiente al Colectivo de Familiares cuidadores de la región Piura y con ellos acceder a los cuidadores de menores con diagnóstico de discapacidad. Previamente firmaron el consentimiento informado de forma online. Después de ello, se pudieron hacer pre test y post test por parte de los involucrados.

Método de análisis de datos: En el proceso del análisis de los resultados, se obtuvo de manera directa de los responsables a los involucrados. Luego de haber firmado el consentimiento informado y resuelto el cuestionario, se realizaron las sesiones (04 sesiones en total) y luego de ello se procesaron en una matriz Excel para luego pasarlos por el SPSS, que permitió tener las pruebas de normalidad y comprobar el planteamiento de la hipótesis general que permita saber si existe efectividad en el programa. Cabe mencionar que para el hallazgo de la hipótesis general se necesitó realizar la prueba de normalidad para conocer el nivel de significancia y ver con qué tipo de prueba estadística se debió emplear.

Se determinó la prueba de normalidad para el pre test y post test en una muestra de 40 padres cuidadores de niños con discapacidad como cantidad de la muestra y para ello se necesitó elegir a Shapiro Wilk con un Sig p igual de 0.000 para el pre test y también para post test. Los datos no tuvieron una distribución normal. Por lo tanto, se aplicó estadística no paramétrica. Cabe mencionar que se empleó para la contrastación de las hipótesis se empleó prueba estadística de rangos de Wilcoxon y se obtuvo un resultado de $z=-5.098$ con un valor de p igual 0.000 que es mínimo al resultado del nivel de significancia ($p\text{valor}<0.05$). esto significó que se aceptó la hipótesis general y se rechazó la hipótesis nula.

Aspectos éticos

Se consideró los postulados éticos, para llevar a cabo el estudio. Considerando en primera instancia la participación voluntaria de los cuidadores de menores con discapacidad reflejado como el principio autónomo de cada uno de ellos. Se tuvo en cuenta despejar sus dudas y preguntas sobre lo que los adolescentes no puedan comprender.

Como segunda instancia se describió el principio de no mal eficiencia que implica no hacer daño y con ello poder evitar el poder perjudicarlo. En lo que corresponde al estudio de Hernández et al (2019) hizo referencia a la abstención del daño, producir sufrimiento y/o dolor. En tercera instancia, mencionó el principio de beneficencia, respalda a los participantes como un deber moral que cumple el interés y la prevención de lesiones y consideraciones que incluyan este proceso.

Referente a la prestación económica, no se recibió ningún incentivo ni tampoco se le proporcionó pago alguno por participar en el proceso. No obstante, los

resultados que se produjeron contribuyeron al mejoramiento de la salud mental de los cuidadores de menores con diagnóstico de discapacidad

Por ende, la contribución ética de este estudio promovió al comportamiento correcto y legítimo para que el cuidador pueda aceptarlo o rechazarlo por algún motivo que presente. El estudio se realizó de forma anónima, teniendo datos netamente confidenciales.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones

Niveles	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Bajo	3	7.50%	25	62.50%
Medio	8	20.00%	10	25.00%
Alto	29	72.50%	5	12.50%
Total	40	100%	40	100%

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 1 se conoce los niveles de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones. Y se puede describir que en el pre test el nivel alto de estrés está priorizada y el nivel medio de estrés se mantiene en la quinta parte del porcentaje. Respecto al nivel bajo solo tiene un mínimo resultado por parte de los encuestados.

Sin embargo, después de la aplicación de cuatro sesiones, se determinó que el nivel bajo de estrés aumentó significativamente, el nivel medio de estrés se mantiene en la cuarta parte del porcentaje y el nivel alto está en la mínima cantidad de respuesta en los participantes.

Esto indica que los resultados muestran su efectividad después de la ejecución del programa para manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad.

Tabla 2

Dimensiones de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones

	Niveles	Enfocado al problema		Enfocado a las emociones		Afrontamiento		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	
Pretest	Bajo	3	7.50%	1	2.50%	4	10%	8
	Medio	12	30.00%	8	20.00%	4	10%	24
	Alto	25	62.50%	31	77.50%	32	80%	88
Postest	Bajo	26	65.00%	22	55.00%	28	70.00%	76
	Medio	10	25.00%	12	30.00%	7	17.50%	29

Alto	4	10.00%	6	15.00%	5	12.50%	15
Total	40	100%	40	100%	40	100%	40

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 2 se identifica el estrés de los padres cuidadores de niños con discapacidad -Piura, 2023. De las cuales en la primera dimensión enfocado al problema la mayor frecuencia es del 62.50% de nivel alto de estrés. En la dimensión enfocado a las emociones la mayor frecuencia estuvo en el nivel alto de estrés con 77.50% y en la dimensión de afrontamiento la mayor frecuencia fue para el nivel alto de estrés con el 80% en los encuestados. Esto significa que los padres desconocen cómo se maneja el estrés y las emociones hacia el cuidado de niños con discapacidad.

También se describe el estrés de los padres cuidadores de niños con discapacidad - Piura, 2023 con el post test. De las cuales en la primera dimensión enfocado al problema sobresale el nivel bajo de estrés con el 65% y 25% de nivel medio de estrés. En la dimensión enfocado a las emociones, el nivel bajo de estrés es de 55% y el nivel medio de estrés es del 30%. En la dimensión de afrontamiento tiene el mayor porcentaje en el nivel bajo de estrés con el 70% y el nivel medio de estrés con el 17.50%.

En el objetivo general: Determinar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023.

Se determinó la prueba de normalidad para el pre test y post test en una muestra de 40 padres cuidadores de niños con discapacidad como cantidad de la muestra y para ello se necesitó elegir a Shapiro Wilk con un Sig p igual de 0.000 para el pre test y también para post test. Los datos no tuvieron una distribución normal. Por lo tanto, se aplica estadística no paramétrica.

Esto significa que la prueba de normalidad se utilizó por la cantidad muestral menor a 50, por eso se elige a Shapiro Wilk. No tuvo una distribución normal. Y considerando el valor del Sig. se entiende que es menor a 0.05. Esto quiere decir que la hipótesis general se acepta y se rechaza la hipótesis nula.

Esto quiere decir: Se acepta la hipótesis general: Existe efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños

con discapacidad- Piura, 2023

Contrastación de la prueba de hipótesis general:

Tabla 3

Estadísticos de prueba para el pretest y posttest de la aplicación del programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023

Estadísticos de prueba ^a	
	Post_test - Pre_test
Z	-5,098 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 3, se utilizó la prueba estadística de rangos de Wilcoxon y se obtuvo un resultado de $z=-5.098$ con un valor de p igual 0.000 que es mínimo al resultado del nivel de significancia ($p\text{valor}<0.05$). esto significa que se acepta la hipótesis general y se rechazó la hipótesis nula.

Por lo tanto al utilizar la prueba estadística de Wilcoxon porque en la prueba de normalidad se halló que tenían una distribución no paramétrica, lo más importante es que tu p -valor o Sig. asintótica (bilateral) es menor que 0.05 con lo que se demuestra que el programa implementado es significativo rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna de la investigación.

Entonces existe evidencia estadística científica suficiente para mostrar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023.

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo general: Determinar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones en el control de estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023. Y para ello primero se utilizó la prueba estadística de rangos de Wilcoxon y se obtuvo un resultado de $z=-5.098$ con un valor de p igual 0.000 que es mínimo al resultado del nivel de significancia ($p_{valor}<0.05$). esto significa que se acepta la hipótesis general y se rechazó la hipótesis nula. Entonces existe evidencia estadística científica suficiente para mostrar la efectividad de un programa.

Esto es semejante a los resultados de Alor (2023) en Piura determinó la efectividad en el proceso de un programa en conocimiento y del nivel de participación para padres de niños con autismo en una clínica. Los participantes obtuvieron buenos resultados en el seguimiento y, en general, el programa de capacitación aumentó significativamente el conocimiento y la participación entre los niños con autismo.

Diferente al estudio de Yunga (2021) en Ecuador, determinó las estrategias de afrontamiento del estrés que padecen los padres cuidadores de niños que sufren discapacidad intelectual. Se concluye que las estrategias se vinculan con rasgos emocionales de los cuidadores que tienen soporte positivo frente a la aceptación temprana de la discapacidad que posee el niño.

Considerando la base teórica se identificó los postulados del programa que implica fundamentos sociales. Esta teoría hace referencia a lo que se desea tener con eficacia, eficiencia y calidad en un proceso de programa a nivel grupal o comunitario en diversos ambiente públicos o privados considerando las experiencias y los conocimientos previos, las alternativas de actuación más frecuentes y los referentes para alcanzar los fines. Esta teoría facilita los modelos psicológicos psicodinámicos, conductistas, cognitivos y emocionales. Ya que los problemas sociales que surgen producen alteraciones mentales en las intervenciones sociales. El autor de la teoría del programa fue Günther Jakobs (Sur et al.,2021).

En la discusión del primer objetivo específico, en la Tabla 1 se describió los niveles de estrés e irritabilidad del pretest y posttest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones. Esto indica que los resultados

muestran su efectividad después de la ejecución del programa para manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad.

Similar a lo encontrado por Aguerre et al (2019) en Iquitos y Lima describieron falta de apoyo en el momento del diagnóstico, malas formas de afrontamiento, falta de educación y sensibilización de la comunidad, discriminación y estigmatización en la exploración de las percepciones y experiencias de los cuidados de personas con discapacidades. Se concluyó que la falta de apoyo emocional, de información en los cuidadores de personas con discapacidad influye el estado socioeconómico más bajo y existió falta de visibilidad de personas con discapacidad en Iquitos y Lima.

Diferente a lo reportado por Ramos & Yucra (2019) en Arequipa. Los resultados mostraron una correlación significativa entre la resiliencia de las madres cuidadoras y los estilos de afrontamiento, que era alta: el 74,5% de las madres podían enfrentar las discapacidades o deficiencias de sus hijos a diario mientras participaban en el cuidado infantil necesario.

Relacionándolo con la base teórica, la del déficit de autocuidado de la investigadora Dorothea Orem, que lo describe existe una relación entre la necesidad de la capacidad de cuidarse uno mismo como un comportamiento terapéutico y de características humanas donde desarrolle aptitudes sanitarias (Lima et al, 2019).

En la discusión del segundo objetivo, en la Tabla 2, se identificó las dimensiones de estrés e irritabilidad del pretest y postest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones. En la primera dimensión enfocado al problema 62.50% de nivel alto de estrés e irritabilidad. En la dimensión enfocado a las emociones nivel alto de estrés con 77.50% y en la dimensión de afrontamiento nivel alto de estrés con el 80%. Esto significa que los padres desconocen cómo se maneja el estrés y las emociones hacia el cuidado de niños con discapacidad.

De acuerdo a los resultados obtenidos por González (2019) en Panamá, se observó que todos los progenitores incluidos en la muestra del estudio presentaban un nivel de estrés general con el 4% de nivel leve, 20% de nivel moderado y 76% nivel severo, así como niveles de estrés en diferentes dominios.

Los efectos fueron evaluados en tres dominios específicos: muscular nivel severo 32%, conducta de pensamiento (leve 28%, moderado 28% y severo 44%) y órganos internos nivel severo 44%. Lo más sobresaliente estudio es que los padres de niños con necesidades educativas especiales experimentan un estrés severo.

En contraste con los hallazgos de Husni (2018) en Jordania, se llevó a cabo un estudio que examinó los niveles de estrés y comunicación entre cuidadores de niños con diagnóstico de síndrome de Down y autismo. Se encontró que los padres de niños con autismo experimentan niveles más altos de estrés, mientras que los padres de niños con síndrome de Down experimentan niveles más bajos de estrés. Además, todos los padres de la muestra utilizaron principalmente la religión como estrategia de capacidad de afrontamiento.

En este sentido, al relacionarlo con la teoría de la mente de los autores Premack y Woodruff, describe la capacidad de comprensión y percibir las conductas manifestadas, las intenciones y emociones, así como las creencias y los pensamientos de las personas, considerando sus estados mentales y la forma existente de un punto de vista diferente al de una persona (Padilla,2020).

V. CONCLUSIONES

Primera: Se utilizó la prueba estadística de rangos de Wilcoxon y se obtuvo un resultado de $z=-5.098$ con un valor de p igual 0.000 que es mínimo al resultado del nivel de significancia ($p_{valor}<0.05$). esto significa que se acepta la hipótesis general y se rechazó la hipótesis nula. Entonces existe evidencia estadística científica suficiente para mostrar la efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023.

Segunda: Se conoció los niveles de estrés e irritabilidad del pretest y posttest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones. Esto indica que los resultados muestran su efectividad después de la ejecución del programa para manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad.

Tercera: Se identificó las dimensiones de estrés e irritabilidad del pretest y posttest de padres cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de emociones. En la primera dimensión enfocado al problema 62.50% de nivel alto de estrés. En la dimensión enfocado a las emociones nivel alto de estrés con 77.50% y en la dimensión de afrontamiento nivel alto de estrés con el 80%. Esto significa que los padres desconocen cómo se maneja el estrés y las emociones hacia el cuidado de niños con discapacidad. En el post test. en la primera dimensión enfocado al problema sobresale el nivel bajo de estrés con el 65%. En la dimensión enfocado a las emociones, el nivel bajo de estrés es de 55%. En la dimensión de afrontamiento tiene el mayor porcentaje en el nivel bajo de estrés con el 70%. Esto significa que ha favorecido el manejo del nivel de estrés en los padres cuidadores de niños con discapacidad después de haber aplicado las cuatro sesiones del programa.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: A los padres cuidadores de niños con discapacidad se sugiere seguirse motivando con la participación de talleres de afrontamiento de estrés e irritabilidad cada mes, para fortalecer sus capacidades de control e inteligencia emocional, que les permita incrementar sus habilidades a situaciones difíciles.

Segunda: A la coordinadora del Colectivo de Familiares Cuidadores de la Región Piura dar a conocer los resultados del estudio a los demás integrantes de la organización social para que tengan conocimiento de la efectividad del programa a favor de la salud mental en control de manejo de emociones, estrés e irritabilidad hacia los demás integrantes.

Tercera: A los padres cuidadores de niños con discapacidad se recomienda promover por redes sociales la identificación de demás cuidadores para su entrenamiento de emociones en estrés e irritabilidad y manejo asertivo que permita llevar ser el punto de partida de solución para padres con problemática similar.

REFERENCIAS

- Alor García Fresia Solange (2023). Programa educativo para conocimiento y participación de padres de niños con autismo en una clínica de Piura, 2022 [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el área de Terapia Ocupacional]. Repositorio Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19914/Alor_gf.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Aguerre I, Riley A, Weldon C, Pajuelo C, Celis R, PuenteA , Cabrera L, Oberhelman R & Paz V (2019). *Tocando Puertas que No Abren: experiencias de cuidadores de niños que viven con discapacidad en Iquitos y Lima, Perú*, Discapacidad y Rehabilitación, 41:21, 2538-2547, DOI: [10.1080/09638288.2018.1471741](https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1471741)
- Alzina R., Granell V, González M., Cuadrado M (2018). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. CissPraxis
- Baena-Extremera,M. d.M. Ortiz-Camacho,A.-M.M. Sánchez et al. (2020) Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. Revista de Psicodidáctica (26)132–142.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103421000022?via%3Dihub>
- Balboa, M. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara, Vol.5 (202). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v5.202>
- Borges, M. & Melgosa, J. (2017). El poder de la esperanza . Cómo derrotar la depresión, la ansiedad, la culpa y el estrés.Florida. Estados Unidos: Inter-American Division Publishing Asociation (IADPA)
- Caples, M., Martin, A. M., Dalton, C., Marsh, L., Savage, E., Knafel, G., & Van Riper, M. (2018). Adaptation and resilience in families of individuals with down syndrome living in Ireland. British Journal of Learning Disabilities.
- Capone, G. T. (2018). Hacia la elaboración de una guía de salud para adultos con síndrome de Down. Am J Med Genet, 176, 116-133.

- Calero, D., Robles, A., & García, B., (2018). Habilidades cognitivas, conducta y potencial de aprendizaje en preescolares con síndrome Down. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*.
- Carver, C. S., Sheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267– 283.
- Cassaretto, M., & Chau, C. Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Monica_Cassaretto/publication/313022312_Afrontamiento_al_Estres_Adaptacion_del_Cuestionario_COPE_en_Universitarios_de_Lima/links/58e90908458515e30dccc720/Afrontamiento-al-EstresAdaptacion-del-Cuestionario-COPE-en-Universitarios-de-Lima.pdf
- Castillo, R., Oleas, J., & Iñesta, C. (2016). Estudio Descriptivo: Expresiones de Aceptación–Rechazo Parental hacia Hijos con Síndrome de Down.
- Celis, B. (2019). Actitudes maternas: una revisión teórica y evolutiva del concepto, Chiclayo. (Tesis para optar el grado de Bachiller en Psicología, Universidad Señor de Sipán). Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7217/CELIS%20ESCURRA%20BLANCA%20ESTELA.pdf?sequence=4#:~:text=Una%20teor%C3%ADa%20que%20especificamente%20describe,de%20excesivo%20afecto%20y%20carencia>
- Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2019). Recuperado de: http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Correia, J. (2019). Significados y estrategias de cuidados desarrollados en la vida cotidiana por madres de niños con Trastornos del Espectro Autista en Las Piedras. (Tesis para optar el título de Magister en Psicología Social, Universidad de la República, Uruguay) Recuperado de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22674/6/Tesis%20JCorreia.pdf>

- Crespo López M, Cruzado Rodríguez JA. (2019). La evaluación del afrontamiento: Adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y modificación de conducta*. 1997;23(92):797–830.
- Fundación Baltazar y Nicolás. (2021, 2 de noviembre). Perú: Situación de la primera infancia y estado emocional de sus cuidadores en tiempos de pandemia. Resultados de la Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 (ECIC-19) Séptima ronda. <https://fundacionbaltazarynicolas.org/wp-content/uploads/2022/06/ECIC-19-1.pdf>
- González V., L. J., Jiménez Montiel, M., & Torres, Z. (2019). NIVEL DE ESTRÉS DE UN GRUPO DE MADRES Y PADRES DE FAMILIA CON HIJOS QUE PRESENTAN NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. *Conducta Científica*, 2(2), 9-23. Recuperado a partir de <http://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/101>
- Javalkar, K., Rak, E., Phillips, A., Haberman, C., Ferris, M., & Van Tilburg, M. (2017). Predictors of Caregiver Burden among Mothers of Children with Chronic Conditions. *Children*, 4(5), 39. <https://doi.org/10.3390/children4050039>
- Hernández, R. y Mendoza, P. (2019). Metodología de la investigación. (6a ed.). McGraw-Hill.
- Husni, M. (2018). Stress Levels and Coping Strategies among Parents of Children with Autism and Down Syndrome: The Effect of Demographic Variables on Levels of Stress. *Child Care in Practice*, 1-11
- INEI (2023). En el país existen 3 millones 209 mil 261 personas con discapacidad. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-pais-existen-3-millones-209-mil-261-personas-con-discapacidad-11687/>
- Indiana, M., Sagone, E. & Orazio, S. (2021). Are Coping Strategies with Well-Being in Deaf and Blind Parents Related?. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(4), 1422-1439. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11040102>
- La Torre Castillo Elida y León Talledo Cindy (2021). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en padres de familia de una institución educativa de

Piura, 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología]. Repositorio Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10097/La%20Torre%20Castillo%2c%20Elida%20%26%20Leon%20Talledo%2c%20Cindy.pdf?sequence=9&isAllowed=y>

Lima-Rodríguez, J. S., Baena-Ariza, M. T., Domínguez-Sánchez, I., & Lima-Serrano, M. (2018). Discapacidad intelectual en niños y adolescentes: influencia en la familia y la salud familiar. Revisión sistemática. *Enfermería Clínica*, 28(2), 89-102. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.10.005>

Llanos M (2020). Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019. [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Docencia Universitaria] Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49420/Llanos_M_MI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lozano, C., Manzano, A., Casimiro, C., Aguilera, C. (2018). Propuesta de programa en familiares de niños con TEA desde ACT para mejorar la convivencia familiar y escolar. *Revista internacional de Ps del Desarrollo y la Educación psicología INFAD Revista de Psicología*, nº1-2017. ISSN:0214-9877. págs.: 045 – 05645. España. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/320176073_Propuesta_de_intervencion_en_familiares_de_ninos_con_TEA_desde_ACT_para_mejorar_la_convivencia_familiar_y_escolar

Machaca, V. (2018). Relación entre estilos de crianza y nivel de orientación vocacional en estudiantes de quinto de secundaria en la institución educativa pio xii, Arequipa (Tesis para obtener el título de Maestra en ciencias: educación con mención en educación superior). Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7813/EDMmahuv.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Magaña, C. (2021). OMS brinda información sobre el Autismo. *Revista México social*. Recuperado de: <https://www.mexicosocial.org/oms-brinda-informacion-sobre-el-autismo/>

- Manjarrés, D. y Hederich, C. (2018) Estilos parentales en la discapacidad: examen de la evidencia empírica sobre un modelo. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Konrad Lorenz. Revista Latinoamericana de Psicología. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v50n3/0120-0534-rlps-50-03-187.pdf>
- Nauert, R. (08 de Agosto de 2018). Parental Stress with Special-Needs Children. Obtenido de <https://psychcentral.com/news/2009/02/19/parental-stress-with-special-needs-children/4219.html>
- Nayelly Lara, Y., & Quintana, L. N. (2022). Fortalecimiento de competencias parentales y apego: propuesta de programa psicoeducativo para padres y madres de familia en Ciudad Juárez. *Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (17), 47-78. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2022.0002>
- O'Hara, K. L., Sandler, I. N., Wolchik, S. A., & Tein, J. Y. (2019). Coping in context: The effects of long-term relations between interparental conflict and coping on the development of child psychopathology following parental divorce. *Development and psychopathology*, 31(5), 1695-1713. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579419000981>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Discapacidad y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Padilla, A. y Cornago, A. (2020). Teoría de la Mente. ARASAAC. Recuperado de: <https://arasaac.org/materials/es/113>
- Palomera, Raquel, González-Yubero, Sara, Mojsa-Kaja, Justyna, & Szklarczyk, Klaudia. (2022). Differences in psychological distress, resilience and cognitive emotional regulation strategies in adults during the Coronavirus pandemic: a cross-cultural study of Poland and Spain. *Anales de Psicología*, 38(2), 201-208. Epub 29 de julio de 2022. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.462421>
- Piscoya Ordoñez Eliana (2022). Programa Cognitivo Conductual para manejar actitudes negativas en cuidadores de niños con Trastorno del Espectro Autista, Piura – 2021: Estudio descriptivo – propositivo [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Programa Psicológica] Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87223/Piscoya_OEM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quispe, J. (2018). Plan educativo de prevención y síndrome de burnout en el personal del centro de salud Pampagrande. Tesis de maestría en gestión de los servicios de la salud. Universidad Cesar Vallejo, Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22146/quispe_aj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramos, G., & Yucra, G. (2018). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en madres con hijos con discapacidad de tres asociaciones. (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa – Perú

Rodríguez de Castillejo Gabriela (2018). Estrés parental y afrontamiento en padres de niños con síndrome de Down [Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica que presenta la bachillera] Repositorio Universidad Católica del Perú.
<https://core.ac.uk/download/pdf/196533223.pdf>

Rodríguez Herrera, M., (2021). EL PAPEL DE LAS CREENCIAS DE LOS PADRES EN LA PARTICIPACIÓN FAMILIAR. Revista CoPaLa. Construyendo Paz Latinoamericana , 6 (11), 168-179.
<https://doi.org/10.35600/25008870.2021.11.0189>

Ruppert, Julia Clare y Eiroa-Orosa, Francisco José. (2018). Reencuadre visual positivo: un ensayo controlado aleatorio que utiliza imágenes visuales dibujadas para desactivar la intensidad de las experiencias negativas y regular las emociones en adultos sanos. *Anales de Psicología* , 34 (2), 367-376. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.2.286191>

Salazar Rios Anita Asunción (2019). Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en Padres de Hijos con Necesidades Educativas Especiales de un Cebe de Lima, 2019 [Tesis para optar el título profesional de psicólogo]. Repositorio Universidad Peruana Los Andes.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1333/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Schiller, V. F., Dorstyn, D. S., & Taylor, A. M. (2021). The Protective Role of Social Support Sources and Types Against Depression in Caregivers: A Meta-Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(4), 1304-1315. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04601-5>
- Soto Delgado, L. O. (2023). Estrategias de afrontamiento del estrés en padres con hijos con discapacidad intelectual en el Callao, Perú. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 6(14), 30–41. <https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.87>
- Sorek, Y. (2020). Grandparental and overall social support as resilience factors in coping with parental conflict among children of divorce. *Children and Youth Services Review*, 118, 105443. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105443>
- Su, H., Cuskelly, M., Gilmore, L., & Sullivan, K. (2017). Authoritative Parenting of Chinese Mothers of Children with and without Intellectual Disability. *Journal of Child and Family Studies*, 26(4), 1173-1183. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0628-x>
- Sur, M. H., Kim, S. Y., Zittel, L., & Gilson, T. A. (2021). Parental Self-Efficacy and Practices in Physical Activity of Young Children with and without Disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 30(6), 1567-1576. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01967-7>
- UNICEF (2020). Hay casi 240 millones de niños con discapacidad en el mundo. Análisis estadístico completo de la UNICEF (2021 noviembre 10). <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/casi-240-millones-ninos-con-discapacidad-mundo-segun-analisis-estadistico>
- Valencia, Y. Casadiego, D. (2018). Estilos Educativos Parentales, Comportamientos Externalizantes e Internalizantes en un Grupo de Niños en Situación de Discapacidad en Institución Educativa Municipio de Chaparral, Tolima. (Tesis para optar la especialización en Psicología Clínica de la Niñez y de la Adolescencia, Universidad de la Sabana, Colombia). Recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/27928/Yeiny%20Carolina%20Valencia%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Villavicencio-Aguilar, Carmita, Romero Morocho, Marcos, Criollo Armijos, Marco, & Peñaloza, Wilson. (2018). Discapacidad y familia: Desgaste emocional. *Academo* (Asunción), 5 (1), 89-98. <https://doi.org/10.30545/academo.2018.ene-jun.10>
- Yunga Ochoa Denisse (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés en padres de niños con discapacidad intelectual [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de psicología clínica] Repositorio Universidad Católica e Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/11617/1/14BT-TT2021%20SC34.pdf.pdf>
- Yilmaz, G., & Küçük Alemdar, D. (2021). Evaluation of care burden among mothers of children with a disability: Correlation between physical activity, quality of life, and sleep quality; a cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 129-137.
- Zapata Rogel Florencia Ailén (2021). Sobrecarga del cuidador y estrategias de afrontamiento al estrés en padres y madres de niños, niñas y adolescentes con Trastorno del Espectro Autista [Trabajo final de licenciatura]. Repositorio Pontificia Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13183/1/sobrecarga-cuidador-estrategias.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores		Escala de medición
			Dimensiones	Indicador	
Efectividad programa educativa	Se conceptualiza como la capacidad de poder obtener un resultado mejor en la menor cantidad de tiempo brindando un servicio o programa eficiente, que alcance los objetivos y que se muestre eficaz para el logro de los objetivos. Este tipo de logro de considera en un programa educativo de programa (Alor, 2023).	Operacionalmente se define con la aplicación de cuatro sesiones educativas que serán organizadas para intervenir en el proceso cognitivo que incida en las emociones y en el estrés de lospadres cuidadores de los niños con discapacidad. Para ello se tomará en cuenta las dimensiones como: planificación, organización y evaluación.	Planificación de la sesión educativa del programa	Elaboración de la sesión	Nominal
			Organización de la sesión educativa del programa	Sesión de aceptación	Nominal
				Sesión de sobreprotección	Nominal
				Sesión de sobre indulgencia	Nominal
				Sesión de rechazo	Nominal
			Evaluación de la sesión educativa del programa	Retroalimentación del programa	Nominal
				Evaluación general del programa	Nominal

Fuente: Elaborado por los investigadores

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores		Escala de medición
			Dimensiones	Indicador	
Manejo de emociones y estrés en cuidadores	Es la habilidad de reconocer los sentimientos y poder controlar las emociones que emanen, con ello aprender a tener automotivación y auto entusiasmo que logre afrontar una situación difícil o desagradable, para conseguir una meta, llevándolo en confianza consigo mismo y	Operacionalmente se define las formas y estrategias por las cuales se atienden los sentimientos y el estrés para poder afrontarlos. Se aplicará un instrumento de 60 items como pretest, antes de la realización de las	Estrategias enfocadas al problema	Acciones externas del problema	Nominal
				Acciones internas del problema	Nominal
			Estrategias enfocadas en las emociones	Auto fortalezas	Nominal
				Apoyo en búsqueda	Nominal
			Estilos de afrontamiento del estrés	Desarrollo personal	Nominal
				Manejo positivo	Nominal
				Manejo asertivo	Nominal

fortaleciendo sus capacidades de optimismo. Esto involucra capacidades asertivas y de empatía para comprender los sentimientos de los demás obteniendo una relación social con los demás (Balboa,2020).

sesiones educativas y luego se volverá a aplicar el mismo instrumento como post test. Se apoyará en tres dimensiones:

estrategias enfocadas en el problema, estrategias enfocadas en las emociones, estilo de afrontamiento del estrés

Fuente: Elaborado por los investigadores

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos
Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de
Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE)

Autores: Carver, Scheier & Weintraub (1989)

Adaptado por La Torre (2023) en Perú

Por favor indique los siguientes datos:

Edad: _____

Sexo: Femenino (1) Masculino (2)

Número de hijos: _____

Cuenta con cuidadora adicional/nana: Si(1)

No(2)

Responda a cada uno de los ítems siguientes rodeando con un círculo el número que corresponda a su respuesta para cada uno de ellos, teniendo en cuenta las alternativas de respuestas que a continuación se indican. Por favor, intente responder a cada ítem separándolo mentalmente de otros ítems. No existen respuestas “buenas” o “malas”, por tanto, elija aquella respuesta que es más adecuada para USTED - no la que usted cree que “la mayoría de las personas” diría o haría.

Indique lo que USTED habitualmente hace cuando USTED experimenta un acontecimiento estresante.

1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto.

2= Frecuentemente hago esto un poco.

3= Frecuentemente hago esto bastante.

4= Frecuentemente hago esto mucho

1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	1	2	3	4
2. Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	1	2	3	4
3. Me altero y dejo que mis emociones afloren.	1	2	3	4
4. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	1	2	3	4
5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	1	2	3	4
6. Me digo a mí mismo " esto no es real".	1	2	3	4
7. Confío en dios.	1	2	3	4
8. Me río de la situación.	1	2	3	4
9. Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo.	1	2	3	4
10. Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	1	2	3	4
11. Hablo de mis sentimientos con alguien.	1	2	3	4
12. Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor.	1	2	3	4
13. Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	1	2	3	4
14. Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación.	1	2	3	4
15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	1	2	3	4
16. Sueño despierto con cosas diferentes de ésta.	1	2	3	4
17. Me altero y soy realmente consciente de ello.	1	2	3	4
18. Busco la ayuda de Dios.	1	2	3	4
19. Elaboro un plan de acción.	1	2	3	4
20. Hago bromas sobre ello.	1	2	3	4
21. Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	1	2	3	4
22. Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	1	2	3	4

23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	1	2	3	4
24. Simplemente dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	1	2	3	4
25. Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema.	1	2	3	4
26. Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	1	2	3	4
27. Me niego a creer que ha sucedido.	1	2	3	4
28. Dejo aflorar mis sentimientos.	1	2	3	4
29. Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	1	2	3	4
30. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	1	2	3	4
31. Duermo más de lo habitual.	1	2	3	4
32. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	1	2	3	4
33. Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	1	2	3	4
34. Consigo el apoyo y comprensión de alguien.	1	2	3	4
35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	1	2	3	4
36. Bromeo sobre ello.	1	2	3	4
37. Renuncio a conseguir lo que quiero.	1	2	3	4
38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	1	2	3	4
39. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	1	2	3	4
40. Finjo que no ha sucedido realmente.	1	2	3	4
41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	1	2	3	4
42. Intento firmemente en otras cosas no interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	1	2	3	4
43. Voy al cine o veo televisión para pensar menos en ello.	1	2	3	4
44. Acepto la calidad del hecho que ha sucedido.	1	2	3	4

45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron.	1	2	3	4
46. Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.	1	2	3	4
47. Llevo a cabo alguna acción directa en tomo al problema	1	2	3	4
48. Intento encontrar alivio en la religión.	1	2	3	4
49. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	1	2	3	4
50. Hago bromas de la situación.	1	2	3	4
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	1	2	3	4
52. Hablo con alguien de cómo me siento.	1	2	3	4
53. Utilizo el alcohol o drogas para intentar superarlo.	1	2	3	4
54. Aprendo a vivir con ello.	1	2	3	4
55. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.	1	2	3	4
56. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar.	1	2	3	4
57. Actúo como si nunca hubiera sucedido.	1	2	3	4
58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	1	2	3	4
59. Aprendo algo de la experiencia.	1	2	3	4
60. Rezo más de lo habitual	1	2	3	4

Anexo 3

Tabla 4

Prueba de normalidad del pre test y post test del programa para el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
	ico			ico		
Pre_test	,438	40	,000	,601	40	,000
Post_test	,382	40	,000	,686	40	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 5 se determina la prueba de normalidad para el pre test y post test en una muestra de 40 padres cuidadores de niños con discapacidad como cantidad de la muestra y para ello se necesitó elegir a Shapiro Wilk con un Sig p igual de 0.000 para el pre test y también para post test. Los datos no tuvieron una distribución normal. Por lo tanto, se aplica estadística no paramétrica.

Esto significa que la prueba de normalidad se utilizó por la cantidad muestral menor a 50, por eso se elige a Shapiro Wilk. No tuvo una distribución normal. Y considerando el valor del Sig. se entiende que es menor a 0.05. Esto quiere decir que la hipótesis general se acepta y se rechaza la hipótesis nula.

Esto quiere decir: Se acepta la hipótesis general: Existe efectividad de un programa sobre el manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023.

Tomando como referencia el p valor menor 0.05, se rechaza la hipótesis nula y con p valor igual a mayor de 0.05 se rechaza hipótesis general.

CUADRO DE PROPUESTA DE SESIONES DE LA PROGRAMA EDUCATIVA

N° Sesiones	Nombre de sesiones	Indicador	Recursos y materiales
01	Psicoeducación Caracterización de ideas erróneas	Aceptación	Videos educativos Boletines informativos virtuales Audios
01	Implementación de ideas autoconstructivas Capacidad imaginativa terapéutica	Sobreprotección	Dinámicas Lluvia de ideas Videos informativos
01	Proceso de aceptación con mi hijo Capacidad del rol racional	Indulgencia	Trabajo de grupos Testimonios Audios
01	Construcción del asertividad Recompensas y castigos Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	Rechazo	Videos educativos Boletines informativos virtuales Audios



PLAN DEL PROGRAMA EDUCATIVO PARA CUIDADORES

PLAN DE SESIONES

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Desarrollo Organizacional

Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones, estrés e irritabilidad en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023



AUTOR(ES):

Mestas Coila, Elena
(ORCID 0000 0002-0169-3078)
Torres Marcha, Jhonny Cristian
(ORCID 0009-0000-9270-2437)

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Fortalecimiento de la democracia, liderazgo y ciudadanía
PIURA-2023

I. ANTECEDENTES

Actualmente la cifra de niños que padecen discapacidad aumentó significativamente en los últimos años. El diagnóstico de un niño con discapacidad, independientemente del tipo o grado de la condición, puede afectar la vida familiar (Yilmaz & Küçük Alemdar, 2021), ya que un niño o adolescente con un desarrollo diferente es incapaz de realizar las actividades diarias (Javalkar et al., 2018) o por redistribución de roles. Cambios en la estructura familiar de tareas, por cambios en reglas, restricciones o jerarquía. Asimismo, cualquier subsistema familiar se vuelve vulnerable, especialmente el subsistema familiar de hermanos, donde la calidez relacional y las respuestas conductuales varían (Lima-Rodríguez et al., 2018).

El manejo de emociones, estrés e irritabilidad en los padres cuidadores de niños con discapacidad es una situación que pasa desapercibido, pues se concentra más la importancia de ayudar al niño en su desarrollo. Considerando que las actitudes que se muestren frente a los niños se tiene énfasis para que ellos avancen emocionalmente, puesto que dependen del manejo que sus padres o cuidadores pueden adoptar.

El cuidado de un niño con necesidades de discapacidad es una condición muy exigente porque requieren más cuidados que los niños con un desarrollo típico. Se ha demostrado que pueden surgir problemas psicológicos entre padres. Los más destacados son: ansiedad, depresión y estrés

Por ende la responsabilidad de tener un niño con discapacidad involucra que los cuidadores o padres de familia puedan tener herramientas para llevarla el proceso de adaptación de forma positiva y asertiva

Mientras que reportes positivos de algunas familias cuidadoras de niños con discapacidad describen la experiencia de crecimiento a nivel personal de todos los integrantes de la familia, la autoeficacia y desarrollo de cercanía con el niño con discapacidad, buena salud familiar y adaptación al contexto con comportamientos positivos con funcionalidad en determinantes ejecutivos como rasgos de neuroticismo, extroversión, percepción a nivel de la calidad de vida y estilos educativos parenterales (Green et al, 2021)

Por ende, se ha elaborado el presente programa educativa con los indicadores de aceptación, sobreprotección, sobre indulgencia y rechazo, que construyen

modificaciones en el pensamiento y en las actitudes, convirtiendo el proceso en llevarlo de forma positiva y con un control asertivo.

II. OBJETIVOS

a) Objetivo general:

Promover el fortalecimiento de las capacidades en los cuidadores de niños con discapacidad para el manejo de sus emociones y control del estrés, e irritabilidad que le permitan manejar asertivamente las situaciones difíciles y que puedan interactuar socialmente con su familia y comunidad.

b) Objetivos específicos:

- Contribuir con los cuidadores para la promoción de los roles de educación y proceso de aceptación a la situación difícil que encuentren
- Promover ideas autoconstructivas y capacidad imaginativa como parte del proceso de sobreprotección en los cuidadores que mejoren el manejo de sus emociones.
- Fortalecer el proceso de aceptación con sus hijos y promover la capacidad del rol en los procesos de indulgencia que mejoren el manejo de sus emociones y sepan manejar el estrés
- Ayudar en la construcción del asertividad, incentivar los juegos lúdicos como recompensas y castigos, además de la capacidad de enfrentamiento con estilos saludables durante el proceso de rechazo que mejoren el manejo de sus emociones y sepan manejar el estrés

III. META

- 100% de cuidadores de niños con discapacidad sensibilizados y capacitados en el proceso de manejo de emociones para el buen manejo del estrés
- 100% participación activa de los cuidadores de niños con discapacidad en las diferentes sesiones del programa educativo.
- 100% de cuidadores de niños con discapacidad con capacidad de asertividad y paciencia para enfrentar situaciones difíciles.

IV. METODOLOGÍA

- Participativa
- Vivencial
- Dinámica
- Expositiva

V. ACTIVIDADES

Pre test:

Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE), de los Autores: Carver, Scheier & Weintraub (1989). Adaptado por La Torre (2023) en Perú

Desarrollo de capacidades

- Los facilitadores promueven el proceso de ejecución del programa educativo para la educación de los cuidadores en el manejo de sus emociones de un grupo de ayuda llamado “Yo Cuido” ubicado en la región Piura.
- Promover el desarrollo de capacidades de asertividad, empoderamiento en padres de familia y sensibilización de la importancia para el trabajo de forma articulada y lograr los aprendizajes esperados.

- Cuidadores informados sobre procesos de manejo de emociones y manejo de estrés.

Promoción de réplica en los demás integrantes del grupo de ayuda

- Facilitar el aprendizaje en los cuidadores para compartir las enseñanzas que le permitan tener acceso a más integrantes y/o familiares para desarrollar y fortalecer las capacidades de manejo de emociones y control de los niveles de estrés

Movilizaciones sociales

- Articulación con el establecimiento de salud mental de Piura, comunidades de los integrantes del colectivo “Yo Cuido”, municipalidades, escuelas y todas las entidades que estén dispuestas a involucrarse para la participación activa de los involucrados.

Pos test:

Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE), de los Autores: Carver, Scheier & Weintraub (1989). Adaptado por La Torre (2023) en Perú

VI. RESPONSABLES Y RECURSOS

Responsables

- Facilitadores (bachilleres en Psicología)
- Docente asesor
- Integrantes del colectivo Yo Cuido
- Responsable de la UCV
- Establecimiento de salud de las jurisdicciones que pertenecen los integrantes del colectivo

Recursos

- Los facilitadores preparan y asumen el costo de los recursos.
- El Colectivo “Yo Cuido” promueve la convocatoria y difusión de las sesiones del programa educativo con sus integrantes

Recursos económicos:

- El recurso económico está a cargo de los facilitadores

Recurso humano

- Facilitadores
- Representante del Colectivo “Yo Cuido”
- Docente asesor
- Integrantes del Colectivo “Yo Cuido”

CUADRO DE PROPUESTA DE SESIONES DE LA PROGRAMA EDUCATIVO

Tomar en cuenta:

Antes de llevar a cabo las 04 sesiones se aplicará el **Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE), de los** Autores: Carver, Scheier & Weintraub (1989).
Adaptado por La Torre (2023) en Perú

Luego se presenta el orden de las sesiones

N° Sesiones	Nombre de sesiones	Indicador	Recursos y materiales
Primera sesión	Psicoeducación Caracterización de ideas erróneas	Aceptación	Videos educativos Boletines informativos virtuales Audios
Segunda sesión	Implementación de ideas autoconstructivas Capacidad imaginativa terapéutica	Sobreprotección	Dinámicas Lluvia de ideas Videos informativos
Tercera sesión	Proceso de aceptación con mi hijo Capacidad del rol racional	Indulgencia	Trabajo de grupos Testimonios Audios
Cuarta sesión	Construcción del asertividad Recompensas y castigos Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	Rechazo	Videos educativos Boletines informativos virtuales Audios

Después de haber terminado las 4 sesiones. Se tomará el post test denominado **Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE),**

I. GUÍA DE LOS TEMAS A LOS FACILITADORES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES PRIMERA SESIÓN

EDUCACIÓN (DURACIÓN 40 MINUTOS)

Objetivo general:

Dar a conocer la finalidad del programa educativo para el buen manejo de emociones y estrés en los padres cuidadores de niños con discapacidad, haciendo énfasis en la competencia educativas que permitan fortalecer capacidades asertivas en el proceso.

Actividad

DINÁMICA DE INICIO (PRESENTACIÓN)

El facilitador inicia presentándose y agradeciendo a los participantes por su asistencia. Y explicará brevemente la primera sesión denominada Educación y presenta el programa educativo en cuatro sesiones. Fomentará la buena relación entre todos y comenzará con una dinámica de presentación, que consiste en imaginarse que todos los participantes son animales marinos y presentará su nombre y hará el sonido de un animal marino (como por ejemplo Soy Jhony y soy una foca y simula el sonido de este animal).

EXPOSICIÓN DEL TEMA (DESARROLLO)

Se les pide que silencien su audio para estar atentos y que activen sus cámaras para constatar su participación.

Posteriormente se toca el tema de manejo de emociones de las madres, padres y/o cuidadores en las relaciones con sus niños (se debe especificar en cuanto a la relación con sus niños con discapacidad), para esta parte se puede aplicar la técnica de lluvia de ideas, es importante que el facilitador anote las respuestas o al menos el resumen de las respuestas en tarjetas de cartulina y luego las dé a conocer a todos.

Luego que ya se tienen las respuestas, el facilitador pedirá formas parejas imaginarias para que la persona “A” pregunte a la persona “B imaginario” las razones de por qué cree que los padres y cuidadores adoptan tienen estas emociones y se genera el estrés, una vez que se termina esta actividad, se pasa a socializar las respuestas en plenaria para socializar entre todos.

Cuando ya se identificaron las posibles razones de sentimientos y estrés se forman grupos para que puedan responder a las siguientes preguntas: ¿cómo crees que influye sobre los niños los sentimientos negativos que algunos padres y cuidadores practican con sus niños? ¿crees que la baja aceptación de algunos padres es hacia el diagnóstico o hacia su niño? Explica ¿cómo crees que sería la mejor manera de establecer una relación sana con tu niño? Luego de que los grupos respondan a estas preguntas, se invita nuevamente a formar el grupo grande para socializar las respuestas, es muy importante que el facilitador le invite a la reflexión sobre la importancia de manejar las actitudes negativas para lograr una sana relación parental y un adecuado desarrollo de su niño, respetando sus particularidades y procesos de logro.

COMPROMISO FINAL (CONCLUSIONES)

Cada representante de grupo establecerá dos compromisos sobre el manejo de emociones y estrés de forma asertiva para la creación de testimonios que permitan sentirse más felices y con otra perspectiva en el cuidado de sus niños con discapacidad.

Se proyectará el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=yISUoDrq5jo>

CARACTERIZACIÓN DE IDEAS ERRÓNEAS

Se les pide tener una hoja, un lápiz, un lapicero o color rojo

Objetivo general:

Conocer en los participantes las ideas erróneas de baja aceptación, , sobreprotección y sobre indulgencia más comunes que se dan en ellos y que así puedan identificarse con las ideas erróneas que ellos se han formado acerca de sus hijos.

Actividad

Para Ellis, cualquier perturbación emocional estará relacionada, con gran probabilidad con alguna idea errónea, siendo el objetivo de este programa educativo el poder detectar y cambiar tanto las deducciones equivocadas como las creencias absolutistas que las originan.

En esta sesión se trabajará con una técnica de la Terapia Racional Emotiva de Ellis, "Creencia de Ideas erróneas", propiamente dicha, la cual consiste en detectar las ideas equivocadas que los padres y/o cuidadores se han formado acerca de sus niños, lo cual no les permite desenvolverse de manera adecuada dificultando a la vez el desarrollo de su autonomía.

Para poder detectar estas creencias erróneas o pensamientos negativos en este manual se hará uso de autorregistros. Se brindará a los participantes diez ideas erróneas de las que comúnmente cada uno de ellos posee, para esto es importante que el facilitador haya percibido antes cuales son.

La forma en que se presentarán estas ideas erróneas queda a criterio del Facilitador según como lo crea conveniente, en este caso, se describirá a los participantes una lista de 10 Ideas Erróneas que comúnmente ellos poseen, por ejemplo:

"Quédate aquí en la silla, no te muevas que yo te alcanzo lo que quieres".

"Deja ahí te vas a lastimar, ahorita lo hago yo"

" Hijo no camines que te vas a cansar, siéntate mejor"

“ Hijo te vas a caer, siéntate que yo lo haré por ti”

“ Yo te voy a bañar, porque tú no puedes hacerlo solo”.

“Me siento frustrado, ya no puedo más”

“Estaré así para toda la vida”

“Me siento muy triste, quiero dejar todo”

Como se puede observar, las frases que están arriba son algunas de las frases que comúnmente expresan las madre, padres y cuidadores sobreprotectores, es importante mencionar que se deben agregar frases que hagan referencia a la sobre indulgencia y baja aceptación.

Teniendo ya este listado, se leerá a los participantes y se les pedirá que reconozcan cuál de esas frases utilizan más y que procedan a encerrarlas con un lápiz de color que el Facilitador dictará por zoom, también se les puede invitar a los participantes a escribir alguna otra frase que utilizan y que no están en el listado que se les dictó.

A esta técnica le podemos agregar alguna actividad distractora como alguna dinámica, con el fin de que los participantes se sientan a gusto y más en confianza. La dinámica consiste en asignarle un número a cada participante y cuando el Facilitador diga el número elegido, este participante debe ponerse de pie y expresar las frases que encerró con un círculo, posteriormente manifestará que conductas sobreprotectoras, sobre indulgentes y de poca aceptación ha realizado constantemente por causa del temor y pena que ha sentido hacía su hijo al pensar que no podía realizar alguna actividad por sí solo, se debe continuar con esta dinámica hasta terminar con todos los participantes, es bueno establecer un tiempo límite para cada participante.

Con esta sesión ejecutada has trabajado con los participantes en el área cognitiva y de forma dinámica, lo cual es bueno y recomendable para que cada

participante se sienta más en confianza en el grupo y pueda observar que no es el único que ha tenido esa dificultad en la crianza de sus hijos

SESIÓN 2:

IMPLEMENTACIÓN DE IDEAS AUTOCONSTRUCTIVAS Y CAPACIDAD IMAGINATIVA TERAPÉUTICA

IMPLEMENTACIÓN DE IDEAS AUTOCONSTRUCTIVAS

Se les pedirá decorar una hoja por ellos mismo usando su creatividad que luego enseñarán por la plataforma zoom

Objetivo general:

Brindar a los/las participantes una técnica eficaz para poder contradecir aquellas ideas erróneas que se han identificado y que no permiten un adecuado desarrollo de la autonomía en cada uno de sus niños. Por ende se implementarán ideas autoconstructivas

Actividad

Una vez identificadas todas las ideas erróneas que cada participante tiene, se puede dar paso a la refutación de las mismas, es decir se podrá contradecir aquellas ideas negativas que no permiten a sus niños desenvolverse de manera eficaz.

Para ello se puede hacer uso de ciertas frases contradictorias a cada idea errónea, como:

¿Quién dice eso y bajo qué fundamento?

¿Qué evidencia tiene para mantener que ...?.

Para dar paso a la refutación se pedirá a cada participante escribir en una hoja decorada por ellos mismos de la mejor manera que les parezca, aquellas frases contradictorias que el facilitador les brindará, como las que se mencionaron líneas arriba. El hecho de que el participante decore una hoja como más le guste para poder plasmar posteriormente aquellas frases que van a refutar sus ideas erróneas, servirá de mucho ya que el participante se sentirá a gusto y más compenetrado con su hoja, logrando así un mayor compromiso de su parte.

Una vez conocidas por los participantes las frases de refutación, se les invita a que ellos mismos vayan nombrando una idea errónea para que luego puedan refutarla. Se puede realizar una dinámica para que los participantes entren en más confianza y se compenetren más.

La técnica que utilizará no es nada difícil, se les dice que uno de ellos será el facilitador y los otros seguirán siendo participante, el trabajo del facilitador en este caso será refutar todas las ideas erróneas de sus compañeros (participantes) y tratar de convencerlos de lo contrario.

Es importante motivar al participante con frases alentadoras para que pueda iniciar la refutación, cabe recalcar que para lograr esto, primero el participante debe reconocer que no es el único que se ha formado esas ideas erróneas, pues todos los que están presentes en ese ambiente e incluso los que están fuera, entonces si no es el único no hay porque sentirse avergonzados de reconocerlas, ya que ese es el primer paso dentro del proceso para la eliminación de ideas erróneas.

CAPACIDAD IMAGINATIVA TERAPÉUTICA

Objetivo general:

Generar un espacio donde los/las participantes se encaminen a extinguir ciertos temores que les genera la idea de que sus hijos desarrollen actividades por sí solos, pensando que se podrían hacer daño, además esto facilitará al participante el desarrollo de las áreas de comportamiento que aún no ha probado respecto a su reacción frente a las actividades de su niño.

Actividad

Para el desarrollo de esta sesión, se explicará a todos los participantes que el primer paso en la imaginación terapéutica es hacer autoanálisis racionales repetidos con respecto a las conductas erróneas que se han formado frente al desarrollo de la autonomía de sus niños, pues le permitirá determinar su auto

lenguaje y aprender a desafiar por completo las ideas que subyacen a los sentimientos negativos y estrés.

En esta sesión se les invitará a ponerse en una posición cómoda, según el gusto de ellos, luego se pondrá música relajante y se les indicará que pondremos en práctica ejercicios de respiración. Se les invita a seguir la voz del facilitador, quien les dirá como deben ir respirando: “vamos a recibir aire para nuestro cuerpo a través de la nariz, vamos tomando aire hasta sentir que nuestra barriga se hincha, ahora contamos hasta 10 en nuestra mente manteniendo el aire en nuestro abdomen, una vez que se contó hasta 10, botamos el aire lentamente por la boca”, y así sucesivamente hasta lograr 5 series. Es importante mencionar que el facilitador debe observar al grupo para identificar si es necesario hacer más series o por el contrario disminuirlas.

Una vez que hayamos logrado la relajación en las personas, se les invita a imaginarse a sí mismos en una situación con sus niños en la que ordinariamente se comportarían y se emocionarían de manera desadaptativa.

Ahora se les pide que se describan a sí mismos en esa situación comportándose del modo en les gustaría conducirse, mientras que simultáneamente y en forma repetida, revisa los desafíos racionales de sus autoanálisis racionales.

Luego que terminaron la actividad, se solicita personas voluntarias para que puedan compartir la experiencia y socializar con todo el grupo, asimismo se les invita a poner en práctica de manera real lo aprendido frente a las situaciones que viven a diario con su niño.

SESIÓN 3:

PROCESO DE ACEPTACIÓN CON MI HIJO Y CAPACIDAD DEL ROL RACIONAL

PROCESO DE ACEPTACIÓN CON MI HIJO

Buscar un lugar especial para hacer la sesión educativa

Objetivo general:

Ofrecer a los/las participantes una técnica sencilla que ellos mismos pueden utilizar en casa o algún otro lugar, con el fin de reforzar lo que se trabajó en la sesión N° 2 “refutación de ideas erróneas” y para que también puedan identificar que están en la capacidad de realizar esta tarea por sí mismos.

Actividad

La refutación de ideas erróneas se trabaja continuamente, es decir que es un proceso donde no solo se trabaja en las sesiones del programa, sino también en otro lugar donde el participante lo crea conveniente.

Cuando hablamos de tareas cognitivas para casa estamos haciendo referencia a todas las frases que se utilizaron para la refutación de ideas erróneas, las cuales deben reforzarse en otros ambientes. Para ello en una sesión anterior, los participantes decoraron una hoja según sus gustos en la cual escribieron un listado de frases que usarán para su refutación. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente Se les pedirá a los participantes llevar esa hoja consigo mismos a todo lugar que vayan con el fin de practicar constantemente la refutación con pensamientos positivos y asertivos que puedan manejar sus emociones, sentimientos y estrés.

Esta técnica se puede ayudar también diciéndole al participante que es necesario que cada vez que mire a su niño proyecte estas ideas ahora modificadas. Para esto, los participantes ya deben tener claro y haber asimilado que sus hijos son tan capaces como otros niños de realizar ciertas actividades por sí solos.

Cabe mencionar que al repetir constantemente estas frases de refutación el cerebro las esquematiza y esto hace que queden grabadas en la persona esto también se reforzará cuando miren a sus niños y proyecten estas ideas modificadas pues haciendo esto ellos tendrán otra percepción de sus hijos. Las ideas deben ser 100% positivas, asertivas, de esperanza y fe.

CAPACIDAD DEL ROL RACIONAL

Objetivo general:

Enseñar a los/las participantes a utilizar el lenguaje de manera más racional y correcta, es decir, si antes decían “ me siento frustrado y triste”, “me siento cansado”, “quiero dejar todo esto” ahora empezarán a decir “yo como cuidador soy más fuerte”, “me libero de muchos sentimientos negativos”, “busco ayuda para no estar triste”, “si puedo avanzar y fortalecerme”

Actividad

Esta técnica es de mucha ayuda, pues se trata de modificar el lenguaje poco racional que tenía el participante por uno más racional, para ello se invita al participante a detenerse cada vez que manifieste alguna de estas frases: “ me siento frustrado y triste”, “me siento cansado”, “quiero dejar todo esto” o alguna otra frase parecida donde deja entendido que no se cree capaz de manejar sus emociones, sentimiento y estrés. Al momento de detenerse deberá cambiar enseguida la frase por otra como yo como cuidador soy más fuerte”, “me libero de muchos sentimientos negativos”, “busco ayuda para no estar triste”, “si puedo avanzar y fortalecerme”.

El facilitador debe tener cuenta explicar de forma clara esta técnica, para esto se debe realizar una actividad distractora como, dar la instrucción de que cada participante debe identificar cuál de estas frases u otra parecida utiliza con frecuencia en su lenguaje, para ello el facilitador brindará un listado conteniendo estas frases negativas y los participantes deberán identificarlas, posteriormente se tratara de modificar estas frases por otras más racionales.

Pueden realizar alguna dinámica para liberar un poco la mente y puedan distraerse, se puede sugerir que entre los participantes se apoyen modificando estas frases, se puede juntar en grupo dejando la instrucción de que uno de ellos mencionara una actividad en la cual dice con frecuencia alguna de estas frases y su grupo le corregirá sustituyendo las frases erróneas por las racionales, luego del tiempo estimado se invertirán los papeles.

Esta sesión es parecida a una que ya se ha trabajado anteriormente, así que no habrá dificultad para realizarla y para que los participantes la entiendan. Para finalizar se les debe hacer la invitación a que tengan un mayor compromiso con este trabajo de modificar su lenguaje ya que es parte del proceso y los ayudará a mejorar sus emociones y sentimientos en el cuidado de sus niños.

SESIÓN 4:

CONSTRUCCIÓN DEL ASERTIVIDAD Y RECOMPENSAS Y CASTIGOS

CONSTRUCCIÓN DEL ASERTIVIDAD

Objetivo general:

Brindar a cada participante una técnica adecuada y sencilla donde pondrá en práctica su creatividad y podrá expandirla, a la vez podrá distraerse al realizar el trabajo disfrutando de un momento acogedor consigo mismo y los demás.

Actividad

La técnica con la que se trabajará en esta sesión tiene un efecto más distractor, pues consiste en la construcción de textos que pueden ser ensayos, poesías, versos; según lo que decidan los participantes.

Para la elaboración de este material el participante debe tener en cuenta que el contenido debe ser con frases racionales positivas porque será un material que utilizará para reforzar el trabajo que han venido desarrollándose en todo este proceso.

Sería conveniente en esta oportunidad trabajar un texto de contenido racional basándose en un ensayo dedicado a su hijo dónde plasmará todo lo positivo de él y los sentimientos que le nacen decirle a su hijo. Se dará las instrucciones

para elaborar el material, para ello el facilitador deberá esclarecer cualquier duda que tenga los participantes de tal manera que todas las instrucciones brindadas queden claras.

Se les dará un tiempo para que puedan pensar que desarrollar, es decir un ensayo, poesía, verso, canción; con lo que ellos se sientan más cómodos para elaborar. Es importante que el facilitador anime constantemente a cada participante para realizar con eficacia esta técnica.

Una vez que cada participante ya tomó la decisión de lo que va a elaborar el facilitador le debe entregar una foto de su respectivo material a cada uno de ellos según lo que necesiten y se lo enviarán por whats app al facilitador.

El tiempo estimado para la elaboración de este material dependerá del facilitador teniendo en cuenta que dicho material se debe elaborar y terminar ahí mismo, también cabe mencionar que el tiempo que se brinde debe ser prudente es decir ni tan corto ni tan largo.

RECOMPENSAS Y CASTIGOS

Objetivo general:

Que los/las participantes reconozcan el avance de su proceso y felicitarse por ello ya que se puede considerar una madre, padre, cuidador en entrenamiento para lograr la eficacia.

Actividad

Esta es una técnica conductual dentro de las técnicas que se utilizan en la terapia racional emotiva de Ellis, la cual consiste en animar al participante a reforzar sus afrontamientos racionales y a castigar sus conductas erróneas. Para ello cada participante deberá comprometerse con el desarrollo de esta técnica ya que es una forma eficaz de seguir con el proceso en el que se ha estado trabajando.

Para que cada participante se comprometa el facilitador deberá explicar en qué consiste esta técnica, explicando la vez en que lo ayudara porque es parte del proceso.

Una vez que todas las instrucciones queden claras y los participantes estén de acuerdo en comprometerse recién se explicará cómo se realizará el compromiso. Cada participante deberá elaborar un compromiso consigo mismo, que consistirá en premiarse cada vez que tome en cuenta los aspectos positivos de sus emociones, sentimientos y manejo del estrés frente al cuidado de sus niños y evite ejercer actitudes negativas.

Los premios y castigos dependerán de cada participante, pues los gustos y hábitos no son los mismos, la idea es que el participante se premia con algo que le guste y se castiga con algo que no le guste. En este caso la forma en que se puede premiar el mismo participante es considerando que todo lo que haga será en beneficio de su propio hijo. Para ello es importante que el participante se sienta comprometido con la realización de la técnica porque el cumplimiento de la misma dependerá exclusivamente de sí mismo.

Anexo 3: Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Kelly Yanet Munárriz Ramos
Grado profesional:	Maestría () Doctor (<input checked="" type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	En el área clínica, Social-Comunitaria, psicoterapia y Docencia Universitaria en Pregrado.
Institución donde labora:	Universidad Antenor Orrego - Piura
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Jurado de tesis en pregrado.

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Efectividad de un programa educativo
Autora:	Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny
Procedencia:	Fuente propia
Administración:	Virtual

Tiempo de aplicación:	08 horas
Ámbito de aplicación:	Colectivo Yo Cuido- Piura
Significación:	Este instrumento tiene 4 sesiones educativas, desarrolladas cada sesión en una hora correspondiente

Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	Planificación	Son las acciones que se necesitan para la elaboración de las sesiones que se programan en el programa con los materiales a emplear, los responsables de las actividades, los tiempo y las acciones que realizará los participantes. (Zapata, 2021).
Nominal	Organización	Es la organización que se define como la aplicación de cuatro sesiones educativas, la primera sesión describe la aceptación, la segunda sesión se basa en mencionar la sobreprotección, la tercera sesión que consta de un programa sobre la sobre indulgencia y la cuarta sesión que amerita la exposición del rechazo. (Balboa, 2020).
Nominal	Evaluación	Son la elaboración de fichas de retroalimentación en la sesión y conta también de la evaluación general al culminar la realización del programa educativo.

Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento la prueba de Efectividad de un programa educativo elaborado por Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny en el año 2023. De acuerdo con lossiguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento:

Primera dimensión:

Planificación de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la Planificación de la sesión educativa del programa a través de la elaboración de las sesiones educativas

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Elaboración de las sesiones educativas	Psicoeducación	X	X	X	
	Caracterización de ideas erróneas	X	X	X	
	Implementación de ideas autoconstructivas	X	X	X	
	Capacidad imaginativa terapéutica	X	X	X	
	Proceso de aceptación con mi hijo	X	X	X	
	Capacidad del rol racional	X	X	X	
	Construcción del asertividad	X	X	X	



	Recompensas y castigos	X	X	X	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	X	X	X	

Dimensiones del instrumento:

Segunda dimensión:

Organización de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la organización de la sesión educativa del programa a través de las sesiones de aceptación, sobreprotección, sobre indulgencia, rechazo

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión de aceptación	Psicoeducación	X	X	X	
	Caracterización de ideas erróneas	X	X	X	
Sesión de sobreprotección	Implementación de ideas autoconstructivas	X	X	X	
Sesión de indulgencia	Capacidad imaginativa terapéutica	X	X	X	
	Proceso de aceptación con mi hijo	X	X	X	
	Capacidad del rol racional	X	X	X	
Sesión de rechazo	Construcción del asertividad	X	X	X	
	Recompensas y castigos	X	X	X	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	X	X	X	



Dimensiones del instrumento:

Tercera dimensión:

Evaluación de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la evaluación de la sesión educativa del programa a través de la retroalimentación del programa y la evaluación general del programa

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	--------------------------------



Retroalimentación del programa	Psicoeducación	X	X	X	
	Caracterización de ideas erróneas	X	X	X	
	Implementación de ideas autoconstructivas	X	X	X	
	Capacidad imaginativa terapéutica	X	X	X	
	Proceso de aceptación con mi hijo	X	X	X	
	Capacidad del rol racional	X	X	X	
	Construcción del asertividad	X	X	X	
	Recompensas y castigos	X	X	X	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	X	X	X	
Evaluación general del programa	Retroalimentación del programa educativo	X	X	X	

Firma del evaluador DNI: 02866914

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE)
Autora:	Carver, Scheier & Weintraub (1989) Adaptado por La Torre (2023) en Perú
Procedencia:	Elaborado por autores
Administración:	Virtual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Colectivo Yo Cuido- Piura
Significación:	Este instrumento tiene 60 ítems correspondiente a la información de Escala para la medición del manejo de emociones con cuatro opciones de respuestas tipo Likert

Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Estrategias enfocadas al problema	Las actividades o acciones externas del problema y las acciones internas por la cual la persona afronta en el inconveniente que tiene para el manejo de sus emociones y el estrés.
Ordinal	Estrategias enfocadas en las emociones	Capacidades de auto- fortaleza y apoyo en la búsqueda de diferentes soluciones para poder llevar a cabo la regulación de las emociones y que no afecten la salud mental de la persona que está llevando el mencionado proceso.
Ordinal	Estilos de afrontamiento del estrés	Capacidad de desarrollo personal, manejo positivo y manejo asertivo que adoptan las personas para la respuesta al inconveniente suscitado en el control del estrés

Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE) elaborado por Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.



CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Categoría	Calificación	Indicador
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindemos observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel





Dimensiones del instrumento:

Primera dimensión:

Estrategias enfocadas al problema

Objetivos de la Dimensión:

Describir las características que tienen las estrategias enfocadas al problema con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Acciones externas del problema	1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	X	X	X	
	2. Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	X	X	X	
	3. Me altero y dejo que mis emociones afloren.	X	X	X	
	4. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	X	X	X	
	5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	X	X	X	
	6. Me digo a mí mismo " esto no es real".	X	X	X	
	7. Confío en dios.	X	X	X	
	8. Me río de la situación.	X	X	X	
Acciones internas del problema	9. Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo.	X	X	X	
	10. Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	X	X	X	
	11. Hablo de mis sentimientos con alguien.	X	X	X	
	12. Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor.	X	X	X	
	13. Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	X	X	X	
	14. Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación.	X	X	X	
	15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	X	X	X	



Dimensiones del instrumento:

Segunda dimensión:

Estrategias enfocadas a las emociones

Objetivos de la Dimensión:

Describir las características que tienen las estrategias enfocadas a las emociones con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)



Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto fortaleza	16. Sueño despierto con cosas diferentes de ésta.	X	X	X	
	17. Me altero y soy realmente consciente de ello.	X	X	X	
	18. Busco la ayuda de Dios.	X	X	X	
	19. Elaboro un plan de acción.	X	X	X	
	20. Hago bromas sobre ello.	X	X	X	
	21. Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	X	X	X	
	22. Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	X	X	X	
	23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	X	X	X	
Apoyo en búsqueda	24. Simplemente dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	X	X	X	
	25. Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema.	X	X	X	
	26. Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	X	X	X	
	27. Me niego a creer que ha sucedido.	X	X	X	
	28. Dejo aflorar mis sentimientos.	X	X	X	
	29. Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	X	X	X	
	30. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	X	X	X	



Dimensiones del instrumento:

Tercera dimensión:

Estilos de afrontamiento del estrés

Objetivos de la Dimensión:

Describir los estilos de afrontamiento del estrés con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	-----------------------------------



Desarrollo personal	31. Duermo más de lo habitual.	X	X	X	
	32. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	X	X	X	
	33. Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	X	X	X	
	34. Consigo el apoyo y comprensión de alguien.	X	X	X	
	35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	X	X	X	
	36. Bromeo sobre ello.	X	X	X	
	37. Renuncio a conseguir lo que quiero.	X	X	X	
	38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	X	X	X	
	39. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	X	X	X	
	40. Finjo que no ha sucedido realmente.	X	X	X	
Manejo positivo	41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	X	X	X	
	42. Intento firmemente en otras cosas no interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	X	X	X	
	43. Voy al cine o veo televisión para pensar menos en ello.	X	X	X	
	44. Acepto la calidad del hecho que ha sucedido.	X	X	X	
	45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron.	X	X	X	
	46. Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.	X	X	X	
	47. Llevo a cabo alguna acción directa en tomo al problema	X	X	X	
	48. Intento encontrar alivio en la religión.	X	X	X	
	49. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	X	X	X	
	50. Hago bromas de la situación.	X	X	X	
Manejo asertivo	51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	X	X	X	
	52. Hablo con alguien de cómo me siento.	X	X	X	
	53. Utilizo el alcohol o drogas para intentar superarlo.	X	X	X	
	54. Aprendo a vivir con ello.	X	X	X	
	55. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.	X	X	X	
	56. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar.	X	X	X	



57. Actúo como si nunca hubiera sucedido.	X	X	X	
58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	X	X	X	
59. Aprendo algo de la experiencia.	X	X	X	
60. Rezo más de lo habitual	X	X	X	

Firma del evaluador DNI: 02866914

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de **2** hasta **20 expertos**, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Sergio Enrique Valle Ríos
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	En el área educativa, Social-Comunitaria y Docencia Universitaria en Pregrado.
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo - Piura
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Asesor de tesis en pregrado.

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Efectividad de un programa educativo
Autora:	Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny
Procedencia:	Fuente propia
Administración:	Virtual
Tiempo de aplicación:	08 horas



Ámbito de aplicación:	Colectivo Yo Cuido- Piura
Significación:	Este instrumento tiene 4 sesiones educativas, desarrolladas cada sesión en una hora correspondiente

Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	Planificación	Son las acciones que se necesitan para la elaboración de las sesiones que se programan en el programa con los materiales a emplear, los responsables de las actividades, los tiempos y las acciones que realizarán los participantes. (Zapata, 2021).
Nominal	Organización	Es la organización que se define como la aplicación de cuatro sesiones educativas, la primera sesión describe la aceptación, la segunda sesión se basa en mencionar la sobreprotección, la tercera sesión que consta de un programa sobre la sobre indulgencia y la cuarta sesión que amerita la exposición del rechazo. (Balboa, 2020).
Nominal	Evaluación	Son la elaboración de fichas de retroalimentación en la sesión y conta también de la evaluación general al culminar la realización del programa educativo.

Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento la prueba de Efectividad de un programa educativo elaborado por Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny en el año 2023. De acuerdo con lossiguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana conla dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (altonivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.



RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindemos observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

Primera dimensión:

Planificación de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la Planificación de la sesión educativa del programa a través de la elaboración de las sesiones educativas



Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Elaboración de las sesiones educativas	Psicoeducación	X	X	X	
	Caracterización de ideas erróneas	X	X	X	
	Implementación de ideas autoconstructivas	X	X	X	
	Capacidad imaginativa terapéutica	X	X	X	
	Proceso de aceptación con mi hijo	X	X	X	
	Capacidad del rol racional	X	X	X	
	Construcción del asertividad	X	X	X	
	Recompensas y castigos	X	X	X	
Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	X	X	X		

Dimensiones del instrumento:

Segunda dimensión:

Organización de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la organización de la sesión educativa del programa a través de las sesiones de aceptación, sobreprotección, sobre indulgencia, rechazo

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión de aceptación	Psicoeducación	X	X	X	
	Caracterización de ideas erróneas	X	X	X	
Sesión de sobreprotección	Implementación de ideas autoconstructivas	X	X	X	
Sesión de indulgencia	Capacidad imaginativa terapéutica	X	X	X	
	Proceso de aceptación con mi hijo	X	X	X	
	Capacidad del rol racional	X	X	X	
Sesión de rechazo	Construcción del asertividad	X	X	X	
	Recompensas y castigos	X	X	X	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	X	X	X	



Dimensiones del instrumento:

Tercera dimensión:

Evaluación de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la evaluación de la sesión educativa del programa a través de la retroalimentación del programa y la evaluación general del programa

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Retroalimentación del programa	Psicoeducación	X	X	X	
	Caracterización de ideas erróneas	X	X	X	
	Implementación de ideas autoconstructivas	X	X	X	
	Capacidad imaginativa terapéutica	X	X	X	
	Proceso de aceptación con mi hijo	X	X	X	



	Capacidad del rol racional	X	X	X	
	Construcción del asertividad	X	X	X	
	Recompensas y castigos	X	X	X	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	X	X	X	
Evaluación general del programa	Retroalimentación del programa educativo	X	X	X	

Firma del evaluador DNI:06290017

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de **2 hasta 20 expertos**, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE)
Autora:	Carver, Scheier & Weintraub (1989) Adaptado por La Torre (2023) en Perú
Procedencia:	Elaborado por autores
Administración:	Virtual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Colectivo Yo Cuido- Piura
Significación:	Este instrumento tiene 60 ítems correspondiente a la información de Escala para la medición del manejo de emociones con cuatro opciones de respuestas tipo Likert

Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Estrategias enfocadas al problema	Las actividades o acciones externas del problema y las acciones internas por la cual la persona afronta en el inconveniente que tiene para el manejo de sus emociones y el estrés.
Ordinal	Estrategias enfocadas en las emociones	Capacidades de auto- fortaleza y apoyo en la búsqueda de diferentes soluciones para poder llevar a cabo la regulación de las emociones y que no afecten la salud mental de la persona que está llevando el mencionado proceso.
Ordinal	Estilos de afrontamiento del estrés	Capacidad de desarrollo personal, manejo positivo y manejo asertivo que adoptan las personas para la respuesta al inconveniente suscitado en el control del estrés

Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE) elaborado por Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.



CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Categoría	Calificación	Indicador
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindemos observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento:

Primera dimensión:

Estrategias enfocadas al problema

Objetivos de la Dimensión:

Describir las características que tienen las estrategias enfocadas al problema con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Acciones externas del problema	1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	X	X	X	
	2. Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	X	X	X	
	3. Me altero y dejo que mis emociones afloren.	X	X	X	
	4. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	X	X	X	
	5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	X	X	X	
	6. Me digo a mí mismo " esto no es real".	X	X	X	
	7. Confío en dios.	X	X	X	
	8. Me río de la situación.	X	X	X	
Acciones internas del problema	9. Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo.	X	X	X	
	10. Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	X	X	X	
	11. Hablo de mis sentimientos con alguien.	X	X	X	
	12. Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor.	X	X	X	
	13. Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	X	X	X	
	14. Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación.	X	X	X	
	15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	X	X	X	

Dimensiones del instrumento:

Segunda dimensión:

Estrategias enfocadas a las emociones

Objetivos de la Dimensión:

Describir las características que tienen las estrategias enfocadas a las emociones con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto fortaleza	16. Sueño despierto con cosas diferentes de ésta.	X	X	X	
	17. Me altero y soy realmente consciente de ello.	X	X	X	
	18. Busco la ayuda de Dios.	X	X	X	
	19. Elaboro un plan de acción.	X	X	X	
	20. Hago bromas sobre ello.	X	X	X	
	21. Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	X	X	X	
	22. Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	X	X	X	
	23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	X	X	X	
Apoyo en búsqueda	24. Simplemente dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	X	X	X	
	25. Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema.	X	X	X	
	26. Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	X	X	X	
	27. Me niego a creer que ha sucedido.	X	X	X	
	28. Dejo aflorar mis sentimientos.	X	X	X	
	29. Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	X	X	X	
	30. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	X	X	X	

Dimensiones del instrumento:

Tercera dimensión:

Estilos de afrontamiento del estrés

Objetivos de la Dimensión:

Describir los estilos de afrontamiento del estrés con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	-----------------------------------



Desarrollo personal	31. Duermo más de lo habitual.	X	X	X	
	32. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	X	X	X	
	33. Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	X	X	X	
	34. Consigo el apoyo y comprensión de alguien.	X	X	X	
	35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	X	X	X	
	36. Bromeo sobre ello.	X	X	X	
	37. Renuncio a conseguir lo que quiero.	X	X	X	
	38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	X	X	X	
	39. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	X	X	X	
	40. Finjo que no ha sucedido realmente.	X	X	X	
Manejo positivo	41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	X	X	X	
	42. Intento firmemente en otras cosas no interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	X	X	X	
	43. Voy al cine o veo televisión para pensar menos en ello.	X	X	X	
	44. Acepto la calidad del hecho que ha sucedido.	X	X	X	
	45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron.	X	X	X	
	46. Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.	X	X	X	
	47. Llevo a cabo alguna acción directa en tomo al problema	X	X	X	
	48. Intento encontrar alivio en la religión.	X	X	X	
	49. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	X	X	X	
	50. Hago bromas de la situación.	X	X	X	
Manejo asertivo	51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	X	X	X	
	52. Hablo con alguien de cómo me siento.	X	X	X	
	53. Utilizo el alcohol o drogas para intentar superarlo.	X	X	X	
	54. Aprendo a vivir con ello.	X	X	X	
	55. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.	X	X	X	
	56. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar.	X	X	X	

57. Actúo como si nunca hubiera sucedido.	X	X	X	
58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	X	X	X	
59. Aprendo algo de la experiencia.	X	X	X	
60. Rezo más de lo habitual	X	X	X	



Firma del evaluador DNI: 06290017

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de **2** hasta **20 expertos**, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Castillo Sánchez Julieta Milagros
Grado profesional:	Maestría () Doctor (x)
Área de formación académica:	Clínica (x) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica, social
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo, Universidad tecnológica del Perú, consulta privada
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Efectividad de un programa educativo
Autora:	Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny
Procedencia:	Fuente propia
Administración:	Virtual
Tiempo de aplicación:	08 horas



Ámbito de aplicación:	Colectivo Yo Cuido- Piura
Significación:	Este instrumento tiene 4 sesiones educativas, desarrolladas cada sesión en una hora correspondiente

Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	Planificación	Son las acciones que se necesitan para la elaboración de las sesiones que se programan en el programa con los materiales a emplear, los responsables de las actividades, los tiempos y las acciones que realizarán los participantes. (Zapata, 2021).
Nominal	Organización	Es la organización que se define como la aplicación de cuatro sesiones educativas, la primera sesión describe la aceptación, la segunda sesión se basa en mencionar la sobreprotección, la tercera sesión que consta de un programa sobre la sobreindulgencia y la cuarta sesión que amerita la exposición del rechazo. (Balboa, 2020).
Nominal	Evaluación	Son la elaboración de fichas de retroalimentación en la sesión y conta también de la evaluación general al culminar la realización del programa educativo.

Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento la prueba de Efectividad de un programa educativo elaborado por Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny en el año 2023. De acuerdo con lossiguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana conla dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (altonivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindemos observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

Primera dimensión:

Planificación de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la Planificación de la sesión educativa del programa a través de la elaboración de las sesiones educativas



Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Elaboración de las sesiones educativas	Psicoeducación	4	4	4	
	Caracterización de ideas erróneas	4	4	4	
	Implementación de ideas autoconstructivas	4	4	4	
	Capacidad imaginativa terapéutica	4	4	4	
	Proceso de aceptación con mi hijo	4	4	4	
	Capacidad del rol racional	4	4	4	
	Construcción del asertividad	4	4	4	
	Recompensas y castigos	4	4	4	
Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	4	4	4		

Dimensiones del instrumento:

Segunda dimensión:

Organización de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la organización de la sesión educativa del programa a través de las sesiones de aceptación, sobreprotección, sobre indulgencia, rechazo

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión de aceptación	Psicoeducación	4	4	4	
	Caracterización de ideas erróneas	4	4	4	
Sesión de sobreprotección	Implementación de ideas autoconstructivas	4	4	4	
	Capacidad imaginativa terapéutica	4	4	4	
Sesión de indulgencia	Proceso de aceptación con mi hijo	4	4	4	
	Capacidad del rol racional	4	4	4	
Sesión de rechazo	Construcción del asertividad	4	4	4	
	Recompensas y castigos	4	4	4	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	4	4	4	



Dimensiones del instrumento:

Tercera dimensión:

Evaluación de la sesión educativa del programa

Objetivos de la Dimensión:

Describir las actividades de la evaluación de la sesión educativa del programa a través de la retroalimentación del programa y la evaluación general del programa

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Retroalimentación del programa	Psicoeducación	4	4	4	
	Caracterización de ideas erróneas	4	4	4	
	Implementación de ideas autoconstructivas	4	4	4	
	Capacidad imaginativa terapéutica	4	4	4	
	Proceso de aceptación con mi hijo	4	4	4	



	Capacidad del rol racional	4	4	4	
	Construcción del asertividad	4	4	4	
	Recompensas y castigos	4	4	4	
	Capacidad de entrenamiento en estilos saludables	4	4	4	
Evaluación general del programa	Retroalimentación del programa educativo	4			



Julieta Castillo Sánchez
DNI No. 07622123

Firma del evaluador

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de **2** hasta **20 expertos**, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE)
Autora:	Carver, Scheier & Weintraub (1989) Adaptado por La Torre (2023) en Perú
Procedencia:	Elaborado por autores
Administración:	Virtual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Colectivo Yo Cuido- Piura
Significación:	Este instrumento tiene 60 ítems correspondiente a la información de Escala para la medición del manejo de emociones con cuatro opciones de respuestas tipo Likert

Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Estrategias enfocadas al problema	Las actividades o acciones externas del problema y las acciones internas por la cual la persona afronta en el inconveniente que tiene para el manejo de sus emociones y el estrés.
Ordinal	Estrategias enfocadas en las emociones	Capacidades de auto- fortaleza y apoyo en la búsqueda de diferentes soluciones para poder llevar a cabo la regulación de las emociones y que no afecten la salud mental de la persona que está llevando el mencionado proceso.
Ordinal	Estilos de afrontamiento del estrés	Capacidad de desarrollo personal, manejo positivo y manejo asertivo que adoptan las personas para la respuesta al inconveniente suscitado en el control del estrés

Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE) elaborado por Mestas Coila Elena y Torres Marcha Jhonny en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.



CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.



Categoría	Calificación	Indicador
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento:

Primera dimensión:

Estrategias enfocadas al problema

Objetivos de la Dimensión:

Describir las características que tienen las estrategias enfocadas al problema con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Acciones externas del problema	1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	4	4	4	
	2. Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	4	4	4	
	3. Me altero y dejo que mis emociones afloren.	4	4	4	
	4. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	4	4	4	
	5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	4	4	4	
	6. Me digo a mí mismo " esto no es real".	4	4	4	
	7. Confío en dios.	4	4	4	
	8. Me río de la situación.	4	4	4	
Acciones internas del problema	9. Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo.	4	4	4	
	10. Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	4	4	4	
	11. Hablo de mis sentimientos con alguien.	4	4	4	
	12. Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	
	13. Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	4	4	4	
	14. Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación.	4	4	4	
	15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	4	4	4	

Dimensiones del instrumento:

Segunda dimensión:

Estrategias enfocadas a las emociones

Objetivos de la Dimensión:

Describir las características que tienen las estrategias enfocadas a las emociones con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto fortaleza	16. Sueño despierto con cosas diferentes de ésta.	4	4	4	
	17. Me altero y soy realmente consciente de ello.	4	4	4	
	18. Busco la ayuda de Dios.	4	4	4	
	19. Elaboro un plan de acción.	4	4	4	
	20. Hago bromas sobre ello.	4	4	4	
	21. Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	4	4	4	
	22. Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	4	4	4	
Apoyo en búsqueda	23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	4	4	4	
	24. Simplemente dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	4	4	4	
	25. Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema.	4	4	4	
	26. Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	4	4	4	
	27. Me niego a creer que ha sucedido.	4	4	4	
	28. Dejo aflorar mis sentimientos.	4	4	4	
	29. Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	4	4	4	
	30. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	4	4	4	



Dimensiones del instrumento:

Tercera dimensión:

Estilos de afrontamiento del estrés

Objetivos de la Dimensión:

Describir los estilos de afrontamiento del estrés con una escala de respuesta del 1 al 4 (1 = Frecuentemente no hago esto en absoluto. 2= Frecuentemente hago esto un poco. 3= Frecuentemente hago esto bastante. 4= Frecuentemente hago esto mucho)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desarrollo personal	31. Duermo más de lo habitual.	4	4	4	



	32. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	
	33. Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	4	4	4	
	34. Consigo el apoyo y comprensión de alguien.	4	4	4	
	35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	4	4	4	
	36. Bromeo sobre ello.	4	4	4	
	37. Renuncio a conseguir lo que quiero.	4	4	4	
	38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	4	4	4	
	39. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	4	4	4	
	40. Finjo que no ha sucedido realmente.	4	4	4	
Manejo positivo	41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	4	4	4	
	42. Intento firmemente en otras cosas no interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	4	4	4	
	43. Voy al cine o veo televisión para pensar menos en ello.	4	4	4	
	44. Acepto la calidad del hecho que ha sucedido.	4	4	4	
	45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieran.	4	4	4	
	46. Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.	4	4	4	
	47. Llevo a cabo alguna acción directa en tomo al problema	4	4	4	
	48. Intento encontrar alivio en la religión.	4	4	4	
	49. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	4	4	4	
	50. Hago bromas de la situación.	4	4	4	
Manejo asertivo	51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	4	4	4	
	52. Hablo con alguien de cómo me siento.	4	4	4	
	53. Utilizo el alcohol o drogas para intentar superarlo.	4	4	4	
	54. Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	
	55. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.	4	4	4	
	56. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar.	4	4	4	
	57. Actúo como si nunca hubiera sucedido.	4	4	4	



58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	4	4	4	
59. Aprendo algo de la experiencia.	4	4	4	
60. Rezo más de lo habitual	4	4	4	



Julieta Castillo Sánchez
DNI No. 07622123

Firma del evaluador

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de **2** hasta **20 expertos**, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Anexo 4:

Consentimiento informado del cuidador de niño con discapacidad

Título de la investigación:

Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023

Investigador (es):

Mestas Coila, Elena y Torres Marcha, Jhonny Cristian

Propósito del estudio

Estamos invitando a usted a participar en la investigación titulada “**Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023**”, cuyo objetivo es: Determinar la efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes (pregrado), de la carrera profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad.

Describir el impacto del problema de la investigación:

¿Cuál es la efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023?

Procedimiento

Si usted acepta participar en esta investigación:

1. Se realizará dos encuestas antes del programa educativa y dos encuestas después del programa educativo
2. Estas encuestas tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará de forma virtual a través de la plataforma de Google Forms. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Usted puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):



La participación de usted en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará al Colectivo Yo Cuido al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas: Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadores Mestas Coila, Elena y Torres Marcha, Jhonny Cristian, email: lenna164@hotmail.com, jtorrsmarchan@gmail.com y Docente asesor Mg. Quintana Peña Alberto Loharte email:

Consentimiento Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 6: Base de datos

Portapapeles		Fuente																				Alineación												Número												Estilos												Celdas												Edición												Complementos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	



Anexo 7: Encuesta online

Cuestionario abreviado de la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de manejo de emociones(COPE)

Estamos invitando a usted a participar en la investigación titulada “**Efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023**”, cuyo objetivo es: Determinar la efectividad de un programa educativo sobre manejo de emociones y estrés en padres cuidadores de niños con discapacidad- Piura, 2023. Esta investigación es desarrollada por estudiantes (pre-grado), de la carrera profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad

Responda a cada uno de los ítems siguientes rodeando con un círculo el número que corresponda a su respuesta para cada uno de ellos, teniendo en cuenta las alternativas de respuestas que a continuación se indican. Por favor, intente responder a cada ítem separándolo mentalmente de otros ítems. No existen respuestas “buenas” o “malas”, por tanto, elija aquella respuesta que es más adecuada para USTED - no la que usted cree que “la mayoría de las personas” diría o haría. Indique lo que USTED habitualmente hace cuando USTED experimenta un acontecimiento estresante.

1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia. *

- Frecuentemente no hago esto en absoluto.
- Frecuentemente hago esto un poco.
- Frecuentemente hago esto bastante.
- Frecuentemente hago esto mucho

2. Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente. *

3. Me altero y dejo que mis emociones afloren. *

- Frecuentemente no hago esto en absoluto.
- Frecuentemente hago esto un poco.
- Frecuentemente hago esto bastante.
- Frecuentemente hago esto mucho

4. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer. *

- Frecuentemente no hago esto en absoluto.
- Frecuentemente hago esto un poco.
- Frecuentemente hago esto bastante.
- Frecuentemente hago esto mucho

5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello. *





